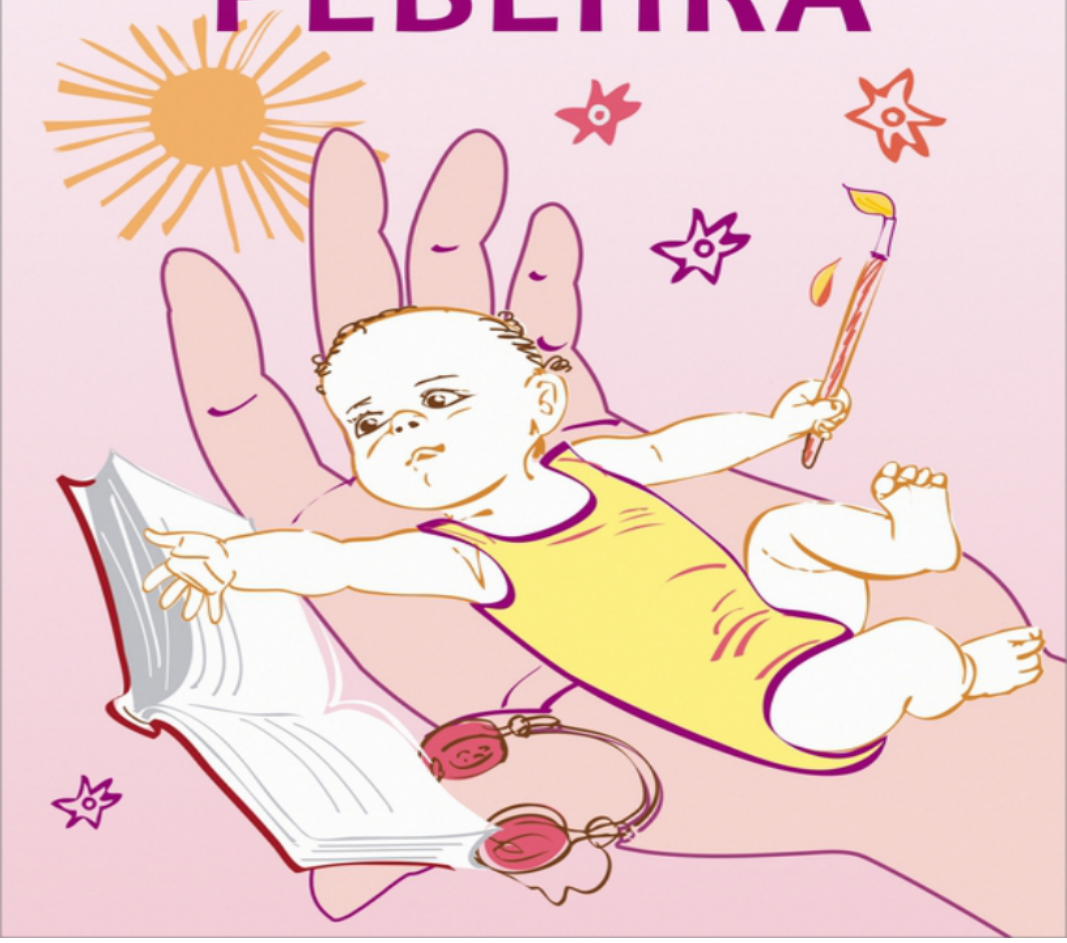
Наталья КУЛАКОВА

ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ

РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА



SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Когда малыш рождается, он кажется нам крохотным, беспомощным и очень загадочным существом. Нам не верится, что эти ножки скоро будут шлепать по лужам, нетерпеливые ручки тащить, хватать, ловить, вытаскивать, а с губ сорвутся первые слова. Сколько вопросов у молодых родителей: как не навредить, а развить и воспитывать с умом?

Прислушайтесь к тем, кто знает о детях все. Монтессори-педагог с пятнадцатилетним стажем, мама четверых детей, руководитель Центра раннего развития «Солнечный круг» рассказывает о том, как развить у малыша все заложенные у него способности, помочь ему вырасти успешным, образованным и творческим человеком.

- Наталья Кулакова
  - Предисловие
  - Часть 1
    - Глава 1
    - Глава 2
    - Глава 3
    - Глава 4
    - Глава 5
    - Глава 6
    - Глава 7
    - Глава 8
    - Глава 9
    - Глава 10
    - Глава 11
    - Глава 12
    - Глава 13
    - Глава 14
    - Глава 15
    - Глава 16
  - Часть 2
    - Глава 1
    - Глава 2
    - Глава
    - Глава
    - Глава 5
    - Глава
    - Глава 7
    - Глава

- Глава
- Глава 10
- Глава 11
- Глава 12

○ Заключение

Практический курс для родителей

Наталья Кулакова
Развитие ребенка. Первый год жизни. Практический курс для родителей

Предисловие

Когда малыш рождается, он кажется таким крохотным, таким беспомощным! Даже не верится, что эти ножки очень скоро будут шлепать по лужам, нетерпеливые ручки тащить, хватать, ловить, вытаскивать… А с губ сорвутся первые слова… Мы мечтаем, как он подрастет, пойдет в школу, как мы сможем поговорить с ним по душам, поделиться с ним своими знаниями или опытом. А сейчас, когда он только родился, он – маленькое загадочное существо. Как его любить? Как понять? Чему учить и что развивать? Столько вопросов было у меня, когда родился первый ребенок. В этой книге я собрала ответы, которые мне удалось найти, а иногда полагаясь на знания и наблюдения, частично на интуицию. Будучи монтессори-педагогом, приняв многие гуманистические идеи этой педагогики, в частности ту, что ребенок с рождения обладает *впитывающим сознанием*, я, как никто, понимаю, как важно, чтобы с самого рождения малыш получил наилучший материал для *впитывания* и развития. Многолетний опыт и ощущение поддержки со стороны таких педагогов, как Мария Монтессори, помогли мне сформулировать ряд правил, которые необходимо соблюдать, чтобы ребенку был обеспечен наилучший старт.

Книга не об уходе за младенцем, об этом и так написано немало. Я занимаюсь психологией и развитием детей. Эта книга о фундаменте, который закладывается в раннем возрасте. Это основа взаимоотношений с ребенком, залог его успешного и своевременного развития, и обеспечить это можно лишь в раннем симбиозе с родителями. В книге две части: в первой – общая информация, например, о том, какие игрушки и книжки нужны в первый год жизни, как развивать ту или иную сферу, а главное, зачем. Во второй части занятия расписаны по месяцам первого года жизни – от одного до двенадцати. Некоторые упражнения и описания игр здесь дублируют приведенные в первой части. Это поможет вам соотнести общую информацию с конкретным возрастом ребенка. Надеюсь, такая «двухполушарная» структура информации (что соответствует устройству человеческого мозга), и целостная, и детальная, поможет усвоить ее легко.

Эта книга о том, что мне удалось понять и рассмотреть благодаря своим детям, а также многочисленным младенцам, с которыми я занималась, которых наблюдала. Она исключительно практическая: в основном это советы и упражнения, а теория только для того, чтобы понять, зачем что-то делать.

Зачем и почему? Мои любимые вопросы. Зачем гимнастика?

Зачем плавать? Почему именно эта методика, а не другая? Почему это не нравится моему ребенку, а это нравится? А второму ребенку оказалось полезным что-то третье. Я не очень люблю давать советы, я всегда жду вопросов. Поэтому хочется, чтобы каждый нашел что-то полезное в этой книге для себя и своего ребенка, без фанатизма, но задавая вопросы и прикидывая, тот ли это «размер». Думая.

Недавний эпизод убедил меня: книге быть, она может кому-то помочь. Летний пляж, +36, кроме собственных, с нами туча детей от 8 месяцев до 8 лет (это выездная группа на Кипр), все они перепачканы с ног до головы песком, большинство свободно плавает и ныряет. Неподалеку томится «посторонняя мама» (как выяснилось, из Швейцарии) с ребенком неопределенного возраста. Объясню, почему неопределенного: ребенок крупный, но поддерживает и тетешкает она его как двух-трехмесячного, они не купаются, сидят под зонтиком. Думаю, обоим очень жарко, у ребенка потница. Пару дней наблюдаем за ними. Наконец не выдерживаем, выясняется, что ребенку 5 месяцев. На вопрос «А почему вы не купаете его, не плаваете?» получаю изумительный ответ: «А врач сказал, что можно начинать месяцев в восемь-девять». Может, это тот самый врач, который посоветовал маме годовалого(!) ребенка оставить его на пару недель, а самой поехать отдохнуть, ведь не стоит климат менять такому малышу. Ах нет, тот был в России, а этот из Швейцарии. Или это тот врач, который сказал, что дети, не получающие грудного вскармливания после года, опережают в своем развитии… Или тот, который считает, что ребенку, который не начал ходить, бессмысленно посещать развивающие занятия…

Мне хочется кричать свое «почему?» на весь пляж. С нами педиатр, она другого мнения. С нами дети, которые другого мнения. Что может убедить маму малыша? «Ведь это мой первый ребенок, я не знаю, как правильно!» Я тоже не знаю, хотя у меня третий ребенок, я просто пытаюсь понять малыша, которому нестерпимо жарко. «Ну хоть бассейн ему налейте, попробуйте!» – беспомощно предлагаем мы. На следующий день на их лицах счастливые улыбки: «Мы купались в бассейне с морской водой!»

Родители, задавайте свои вопросы! И думайте, действительно ли дожди и отсутствие мамы полезнее солнца и моря. А морская вода вредит пятимесячному ребенку больше, чем потница? Нужно ли учить ребенка читать до года? Если вы ответите себе, зачем это вашему ребенку, пробуйте. А еще доверяйте своей интуиции. Именно вы сможете почувствовать, подходит ли это вашему малышу. Всегда есть повод для размышлений, даже если это первый ребенок. И тем более если первый. И не забывайте, что

малыш все впитывает, как губка, – плохое и хорошее, полезное и бесполезное. Он каким-то чудом знает, слышит и видит все, даже если сидит, повернувшись к вам спиной.

Часть 1
Первый год жизни

Глава 1
Как любить ребенка в понимании ребенка?

Мой первый и главный ответ на вопросы, ответ-совет: в первый год жизни, а также до этого и после года ребенка надо любить.

«В каких же родителях нет любви к своему чаду?» – воскликнет читатель. «У нашей дочери все самое лучшее – самая дорогая одежда, самая удобная коляска, няня прекрасная… ей всего хватает». Кое-кто может добавить: «Очень бережем, даже в море не купаем, да и вообще климат не меняем. В общем, любим страшно!»

Любить нужно *в понимании ребенка,* а не взрослого.

Всегда ли мы умеем проявить свою любовь именно так, как это необходимо ребенку? Задумайтесь. Американскими учеными был проведен эксперимент: две группы крысят, рожденных от одних родителей, поместили в равные бытовые условия (их одинаково кормили, ухаживали и т. д.). За исключением одной детали: малышей из одной группы ежедневно… гладили, пока они росли. В результате они набрали больший вес, стали здоровее и крепче своих родственников из другой группы.

А теперь о людях. Новорожденного, совсем крошечного ребенка, почти всегда можно успокоить (когда другие средства уже не помогают), раздев и положив на свой живот, кожей к коже, лучше к левой груди, где бьется сердце. Это неудивительно, ведь основное назначение кожи – способствовать человеческой близости и теплу, восприятию, содействовать контакту, «проводить» ласку.

Дети чувствуют боль и прикосновение уже в возрасте 10–11 недель в утробе матери (а может быть, и раньше, такие исследования еще впереди). Кожа ребенка постоянно подвергается воздействию мышц матки и передней брюшной стенки, так что младенец рождается с уже хорошо развитым тактильным восприятием. Ни один орган чувств, пожалуй, не развит у новорожденного так хорошо. «При рождении ребенком резче всего воспринимается именно прикосновение на биологическом и психологическом уровнях», – пишет Стенли Гринспэн.

Все это понимают, однако современные малыши проводят очень много времени в кроватках, манежиках, детских переносках, ходунках и т. п. Гиподинамия и различные психологические проблемы – вот расплата за «блага»

цивилизации. Многие родители прямо заявляют: «Я своего стараюсь к рукам не приучать, пусть лучше покричит лишний раз, привыкнет». Дети действительно очень быстро понимают, что их плач мало или совсем не влияет на то, что происходит вокруг. Но вот в чем проблема: сама причина или природа стресса является менее значительным фактором, чем то, каким образом удается облегчить его последствия и удается ли это сделать вообще. Пережитые в период младенчества ситуации (дискомфорт, после которого не следует утешения) формируют поведенческие модели и скорее всего дадут толчок к возникновению комплексов, низкой самооценки, других проблем в будущем. Мы ведь не желаем этого своим детям? Тогда их надо любить.

В моей обширной педагогической практике иногда встречаются дети, которые выглядят «недоношенными». Нет-нет, они физически здоровы, родились в срок… Их не доносили уже потом, после рождения. Ребенок, которого мама везде носит с собой (чаще всего на бедре, это одна из удобных поз), получает гораздо больше материала для развития – как сенсорного, так и моторного. Например, мама что-то готовит или заваривает чай, она наклоняется или, наоборот, тянется за чем-то (одна рука у нее свободна, другой она придерживает ребенка, возможно, он сидит в слинге), малыш внимательно за всем наблюдает, у него работают многие группы мышц, положение его тела постоянно меняется в пространстве вместе с движениями матери, нагрузку получает вестибулярный аппарат. А если догадливая мама еще и объясняет свои действия, показывает, а что-то дает потрогать, у такого малыша есть все шансы на раннее развитие, на счастливый старт.

Дети требуют, чтобы их любили, они плачут и тянут ручки, затем взрослеют. И тогда большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости, например помогая им одеться, сесть в машину и т. д. Особенно плохо обстоит дело с мальчиками: уже до года они получают в 5 раз меньше физической ласки, чем девочки. Уменьшение физических контактов между взрослыми и детьми также происходит, когда дети начинают ходить в дошкольные учреждения. В лучшем случае воспитатель держит ребенка за руку, но никто не станет брать на руки или обнимать, многие стараются даже не сажать детей на горшок, боясь интимного физического контакта, сопряженного с этим процессом.

А когда розовощекий карапуз вытягивается в нескладного подростка, ни у кого уже не возникает умиления и желания приласкать его. А потребность в физическом контакте никуда не исчезает, просто она должна быть соответствующей возрасту.

Надо продолжать его любить.

Кто бы мог подумать? Серьезные исследования взаимосвязи прикосновений и развития детей начались после открытий, связанных с развитием недоношенных младенцев. Многие ученые пишут сейчас о недостатке сенсорной (чувственной) стимуляции у недоношенных детей, последние исследования подтверждают, что таких малышей нельзя лишать контакта с матерью, постоянное пребывание в инкубаторе не позволяет им так быстро развиваться, как при постоянном контакте с матерью, например на ее животе (такой тип реабилитации становится все более популярным в США). Оказывается, многие из нарушений обмена веществ, наблюдаемые у недоношенных новорожденных, связаны не с собственно недоношенностью, а с недостатком или отсутствием сенсорной стимуляции и человеческой любви, особенно с изоляцией ребенка от матери.

Исследования, проведенные в Научно-исследовательском институте прикосновений в Майами, показали, что преждевременно родившиеся младенцы, которым хотя бы в течение пяти дней делали массаж три раза в день, чувствовали себя лучше в сравнении с недоношенными детьми, которым такой массаж не делали. Детский психолог Тиффани Филд основатель Научно-исследовательского института прикосновений, пишет о том, что массаж стимулирует блуждающие нервы у таких детей, помимо прочего, они запускают действие механизмов пищеварения. В результате быстрого набора веса новорожденных, которым делали массаж, выписывали из роддома в среднем на шесть дней раньше обычного.

Люди нуждаются в прикосновениях, а младенцы нуждаются в массаже, поглаживании, укачивании, ношении на руках. Отлучение ребенка от матери сразу же после рождения и различные манипуляции: измерение роста, взвешивание, пеленание – приводят к перегрузке его сенсорных систем, нарушают его чувство безопасности, обусловливая дистресс нервной системы, в то время как ребенок нуждается только в одном – в контакте с мамой, желательно при соприкосновении с ее кожей, в ее ласковых объятиях, родном запахе.

Так что же значит любить для ребенка в первый год жизни? Не бойтесь «избаловать» или «приучить к рукам» своих малышей; носите их на руках, прижимайте к себе, согревайте своим теплом, делайте массаж. Помните, что недостаток контакта в младенчестве может аукнуться в последующей жизни. Для новорожденного отсутствие прикосновений и любви может быть даже угрозой для жизни. Это известно со времен императора Священной Римской империи Фридриха II, который провел

эксперимент над новорожденными детьми. «Контрольную группу» младенцев забрали у матерей и передали нянькам, которым было приказано осуществлять лишь самый общий и необходимый уход за ними – кормить, купать, но не брать на руки и не разговаривать с детьми. Фридрих хотел знать, на каком языке заговорят младенцы, которые никогда не слышали звуков человеческой речи и не засыпали под колыбельные. Все дети умерли.

Тактильная терапия (прикосновения, массаж и т. п.) помогает при коликах, расстройствах сна и повышенной возбудимости малышей, снимает стрессовые состояния: в моче новорожденных, получавших сеансы массажа, ниже содержание кортизола, гормона стресса, который в определенной концентрации способен уничтожать клетки, крайне важные для иммунной защиты. Находиться в контакте с матерью и вообще родителями – для ребенка вопрос эмоциональной безопасности, сенсорной стимуляции и раннего развития. Некоторые исследователи выдвигают гипотезу о том, что 15 минут массажа в день могут помочь детям, страдающим диабетом, сохранять уровень глюкозы на нормальном уровне, а страдающим астмой улучшать работу легких. Что уж говорить об эмоциональном, интеллектуальном и речевом развитии наших детей!

Советы

• Берите ребенка на руки, когда он просыпается, тактильный контакт в такие минуты крайне важен, потому что он может обеспечить три очень важных для ребенка условия: ощущение безопасности, связь с миром людей, начало процесса коммуникации и обеспечение обратной связи. Качайте и берите на руки ребенка при любом удобном случае, не оставляйте одного надолго.

• Делайте ребенку массаж ежедневно, начиная с первых дней жизни, хотя бы несколько минут гладьте спинку, ножки, ручки, животик. Наиболее чувствительны у новорожденных ступни, ладони, лицо. Прикосновения или даже массаж не требуют специального обучения. Ведь массировать или гладить ребенка так же просто, как говорить с ним, главное – желание установить контакт. Часто родители инстинктивно чувствуют, когда и как это делать.

• Играйте с малышом в разные игры, начните с таких простых упражнений, как «Ладушки», «Сорокабелобока», «Коза рогатая», в дальнейшем придумывайте игры, которые сопровождаются телесным контактом.

• Старайтесь выполнять какую-то легкую работу по дому с

ребенком на руках (вытереть пыль, разогреть обед и т. п.), это только поначалу кажется неудобным. Вытаскивайте ребенка из коляски на улице, если он бодрствует. Сведите к минимуму использование манежика, кроватки и т. п.

• Примите за аксиому: ребенок никогда не требует контакта, не цепляется за маму, не плачет просто так, «из вредности». Причины могут быть разными: от физического недомогания до острой психологической потребности, неудовлетворение которой ведет к травмам и замедлению развития.

• Сохраняйте «контакты» со своим взрослеющим ребенком, не обязательно обниматься и целоваться, можно прикоснуться к руке, погладить по голове, обнять за плечи, шутливо потолкаться и т. п. Росс Кэмпбелл в книге «Как на самом деле любить детей» пишет, что «постоянный *контакт глаз и физический контакт* – наиболее эффективные способы заполнить эмоциональный резервуар ребенка и помочь ему развиваться наилучшим образом». Мальчикам необходимо такое же проявление любви, как и девочкам. По мере того как потребность в объятьях и поцелуях уменьшается, потребность в физическом контакте остается; возня, борьба, похлопывания по плечу, шутливые потасовки прекрасно подойдут.

• Американцы очень любят разные эксперименты. Они выращивали растения, посылая им свои взгляды и свою любовь, такое любование происходило по 30 минут несколько раз в день. И что удивительно, росли и созревали такие растения в несколько раз быстрее, чем контрольная группа, которой никто не любовался. А может быть, и дети от любящих взглядов и внимания лучше растут и развиваются?

Помните, что у вас есть возможность дать ребенку в первый год жизни то, что необходимо для его эмоционального равновесия, быстрого роста и раннего развития, что поможет противостоять ударам судьбы, когда он повзрослеет, – вашу Любовь. Выразите ее через прикосновения и любящие взгляды. Не упустите эту возможность! Писатель Владимир Набоков советовал родителям баловать детей, пока они маленькие: еще неизвестно, что их ждет впереди».

Глава 2
О мере любви, или Об опасности излишнего комфорта для развития ребенка

Мой второй важный вывод: любить ребенка в первый год нужно в меру. Опа! Вот так поворот. Это не опровержение предыдущей главы, а уточнение. Сейчас объясню, что же я имею в виду. Один из важных критериев, по которому оценивают новорожденного, его физиологическая зрелость, готовность к переходу в новые условия жизни (изучаются сердцебиение, дыхание, окраска кожи, мышечный тонус, рефлексы малыша). Зрелым или незрелым родился ребенок – это лишь первая ступенька на пути к здоровью и успешному его развитию. «Первый год – начало всему, год “запуска” здоровья, силы и способностей ребенка», – написал Борис Павлович Никитин, педагог, отец-профессионал. Даже физиологическую незрелость, с которой рождаются некоторые малыши, в первый год можно полностью компенсировать, как и наоборот – неверным обращением с ребенком можно не только усугубить ее, но даже вызвать.

Именно в первый год закладываются основы успешного или неуспешного развития, могут быть сглажены и компенсированы или, наоборот, обострены проблемы внутриутробного развития. Новорожденный может приспособиться практически к любым условиям, чего не скажешь о взрослом человеке. Это же касается и развития других способностей: чем старше становится человек, тем труднее развивать его способности. Значит, не используя первые дни и первый год для развития адаптивных механизмов и способностей к обучению, мы теряем эти возможности почти безвозвратно. И если даже ребенок, родившийся ослабленным, незрелым, легче всего может наверстать упущенное, догнать сверстников именно в первый год, что уж говорить о сильном ребенке! Главное – не навредить. Какие же условия нужны для того, чтобы первый год стал залогом будущего успеха? И что, наоборот, может помешать успешному старту?

На первый взгляд кажется, что лучшее, что можно сделать, это создать малышу максимально комфортные условия, защитить почти как в утробе матери, устроить для него «райскую жизнь», ведь он еще такой крохотный и беспомощный: согреть, как следует накормить (чтобы рос поскорее), бережно положить в кроватку и лишний раз не выпускать из нее, ведь мир полон опасностей – вдруг упадет, поцарапается, грязь в рот возьмет,

замерзнет и т. д. Но оказывается, не отсутствие комфортных условий, нестерильный пол и переохлаждение, – совершенно другие опасности подстерегают маленького человечка.

Перегревание

По словам специалистов, «перекутывание и высокая температура в комнате, где живет новорожденный, ведет к свертыванию за ненадобностью механизмов терморегулирования и частым простудным заболеваниям». Проще говоря, если у ребенка нет необходимости адаптироваться к окружающей среде, напрягаться, «работать», например согреваться через движение, тогда врожденный механизм терморегуляции сворачивает свою работу за ненадобностью, а малыш становится чувствительным к любому сквозняку или снижению температуры воздуха.

Сошлюсь опять же на Б. П. Никитина. После рождения ребенок должен попасть в среду, где температура гораздо ниже, чем нужно для комфорта и бездеятельного пребывания, это закаляет и делает малыша сильнее. Удивительно, но об этом знают даже животные. Ученые Югославии поставили опыт с крысами-самками накануне появления у них потомства. Крыс выпустили в длинный коридор, по сторонам которого находились ячейки, в каждой из которых кондиционеры поддерживали определенную температуру: 0, +5, +10, +15, +20, +25, +30 градусов Цельсия. После свойственной всем крысам первоначальной разведки они постепенно начали растаскивать кучу тряпок и мешок соломы – готовить для себя гнезда. Самым удивительным было то, что крысы, будто сговорившись, поместились все в комнате с температурой +15 градусов, то есть на целых 20 градусов ниже «комфортной», и это при том, что крысята рождаются голенькими. Разница температур тела и окружающей среды является самым ощутимым стимулом мышечной активности малыша. Чем больше эта разница, тем активнее мышечный тонус, обеспечивающий нормальное развитие. Разумеется, разница температур должна быть ограничена рамками физиологического, адаптивного стресса. Каждая мать, раздев ребенка в комнате, где прохладно, чувствует под рукой напряжение его мышц. Как только напряжение спало, воздушную ванну следует прекратить. Именно тонус мышц регламентирует длительность закаливающих процедур. Поначалу у физиологически незрелого ребенка этот период не превышает 5-10 секунд, у зрелого порой достигает 60 секунд.

А вот рекомендации Никитиных по поводу одежды для

младенца: «Ребенок бывает голеньким все время, пока не спит или когда мама его кормит. Он свободно шевелит ручками, ножками, и мы не боимся, если пяточки у него посинеют. Илья Аркадьевич Аршавский говорит, что это первая термоадаптивная реакция малыша к холоду. Радуйтесь, родители, если она у него работает, – холодные ножки отдают меньше тепла, восстанавливается тепловой баланс организма (определять, замерз ли ребенок, нужно, ощупывая не ручки и ножки, а плечо малыша). Засыпать ребенку лучше с теплыми ножками: его можно завернуть или даже согреть ножки своим дыханием и руками. При этом температура в комнате 17–19 градусов, а во время сна под пеленкой 32–34. Нужно завернуть, одеть или согреть малыша в том случае, если он перестал двигаться, расслабился, это значит, он устал!».

Из своего опыта могу сказать, что 17–19 градусов лично для меня не очень комфортная температура, у нас дома теплее, а дети голенькие (или в трусах, памперсах), спят тоже без пижамы, иногда мы их укрываем (все дети во сне раскрываются). Проветриваем часто, ноги всегда холодные, болеем редко. Ребенок до года, который спит с мамой, никогда не замерзнет, даже если раскроется.

Даже слишком теплая вода во время купания может повредить малышу: она снижает мышечный тонус, угнетает механизмы двигательной активности. По мнению Аршавского, температура воды не должна превышать 32–34 градуса даже при первых купаниях.

Не все мои дети так считают. Старшая, например, любит горячую ванну, но облиться холодной водой не прочь.

Вторая дочь любит прохладную воду, соответственно, обливаться ей не хочется. Будьте внимательны к своим детям. Какой тип закаливания подойдет им больше, какая должна быть температура – иногда они могут сказать вам больше, чем самые передовые идеи. И не забывайте впускать как можно больше свежего воздуха, даже холодного, он не вреднее, чем скопление вирусов, бактерий и углекислого газа.

Стерильность

Стерилизация пищи, питья, посуды, пеленок, игрушек и прочего задерживает естественное развитие и укрепление иммунитета ребенка, приводит к болезненности. Когда ребенок «не знаком» ни с какими микробами, то даже непатогенные микробы грозят инфекцией, а общая нервозность, страх перед

«грязью, микробами», постоянное одергивание подросшего ребенка снижают сопротивляемость организма в целом. Конечно, нужно поддерживать чистоту, но не стерильность. Как это ни странно, но дети, знакомые с раннего возраста с «родными» микробами – именно такие они в своем доме, – меньше болеют. Ни одному ребенку в моей практике еще не стало плохо оттого, что он попробовал «на зуб» пальчиковые краски, самодельное тесто для лепки, сырую крупу. Со всем этим нужно познакомиться еще до года.

Ограничения в движении

Недостаток движения ведет к недоразвитию мышечной системы, а следовательно к слабости всех внутренних органов и даже к задержке умственного развития. Когда мышцы человека не работают нормально, перестают нормально функционировать и другие системы организма – лимфатическая, нервная, дыхательная, тормозятся все процессы.

О чем речь? Ведь в первые месяцы ребенок очень мало двигается, даже ползать не умеет. Оказывается, в первые недели жизни основное внимание нужно обращать на двигательную активность малыша во время сна. В этот период ребенок спит почти все время. Однако природа не может допустить такого безделья. И вот в дыхание спящего младенца периодически вплетается фаза длительного выдоха. Возникает дефицит кислорода, своеобразный «пусковой механизм» двигательной активности. Происходит рефлекторное подрагивание. В результате фактически 50–60 % времени спящий ребенок проводит в движении. Нельзя этому препятствовать, туго заворачивая его. В это я верю свято. Постепенно время бодрствования увеличивается, а значит, можно заняться с крохой гимнастикой, плаванием, массажем. Почему такое внимание двигательной активности? Оказывается, развитие интеллекта и двигательная активность в первые годы жизни напрямую связаны, нельзя ограничивать малыша в движениях, наоборот, если учить ребенка плавать, делать с ним гимнастику, он обгоняет своих сверстников и в интеллектуальном развитии.

Однако важно помнить, что вся двигательная активность малыша должна осуществляться не по принуждению, а благодаря интересу к этой активности, эмоциональной наполненности. Общение с родителями, похвалы и поддержка мамы могут вызвать интерес даже к сложным упражнениям.

В первые недели жизни такой интерес стимулируют с

помощью двигательных рефлексов, вызванных раздражением подошв, пяток, пальцев, ладошек. Помните, что прикосновения и поглаживания невероятно важны в первые месяцы (и не только) жизни, чем больше вы держите ребенка на руках, касаетесь его, гладите и укачиваете, тем здоровее, сильнее и успешнее он будет.

Удержитесь от того, чтобы подросшего малыша оставлять в манеже, постоянно возить в коляске, это лишает сердце нагрузки, учит пребывать в безделье, не развивает стопу (она остается плоской), ограничивает свободу ребенка. Хотите, чтобы ребенок

развивался? Тогда проститесь с мыслями о собственном удобстве на 2–3 года точно. Зато потом это вернется вам сторицей – самостоятельностью, здоровьем и сообразительностью ребенка.

Перекармливание

Неужели опасность может таиться в еде? Озабоченные родители считают калории и переживают, когда малыш не доедает свою порцию. Что же в этом плохого? Ведь невозможно перекормить ребенка грудным молоком. Малыш сам контролирует, сколько ему нужно высосать, а молоко максимально соответствует его потребностям. Опасность таится лишь в раннем прикорме (до прорезывания первого зуба), смешанном и искусственном вскармливании, а также в кормлении насильно. Вопреки рекламе искусственных смесей, наиболее удобной и безопасной пищей для младенца остается грудное молоко. А боязнь, что ребенок недоедает, недополучает, приводит к тому, что количество детей с избыточным весом неуклонно возрастает с каждым годом.

Никто не убедит меня в том, что длительное кормление грудью (минимум до полутора лет) бесполезно и бессмысленно. Одно из главных условий раннего и успешного развития ребенка – отсутствие стресса, эмоциональный комфорт. Даже недомогания, переезды, перемена климата «на груди» переносятся совершенно иначе. Да и мама, которая не озабочена подогреванием и размешиванием смесей и прикормов, имеет больше времени и сил для развития ребенка. Самое «легкое» на мой взгляд, время, для путешествий, музеев, гостей и т. д. – до года. Малыш, который устал от информации и впечатлений, заснет, прижавшись к маминой груди.

Позднее нужно продумывать все: где и что ребенку есть, как спать и пр. Не слушайте врачей, которые говорят обратное! Просто попробуйте. И помните: иногда у ребенка нет аппетита, как и у взрослых.

Оберегание от опасностей

Так же, как заброшенность, опасен сверхзаботливый уход за ребенком (непрерывные занятия, развлечения, игры), когда у малыша не остается времени для самостоятельной деятельности.

У сверхзаботливости есть и еще одна сторона: желание уберечь от опасностей внешнего мира. «В рот игрушки не давать,

на пол не пускать, в гости не ходить – а вдруг заболеет!» Вот что пишет на эту тему Б. П. Никитин: «Ограничивая свободу ребенка и возможности познания мира, оберегая его от всего, мы задерживаем развитие творческой стороны интеллекта. Если вместо знакомства с опасностями мы ребенка попросту к ним не подпускаем, это ведет к неосторожности ребенка и в конце концов увеличивает опасность травматизма. Огромное количество запретов подавляет ребенка, делает его удобным для взрослых, но неразвитым. Важно с первых недель жизни способствовать свободному развитию способностей малыша, помогая ему самостоятельно проявлять свою активность». Например, недостаточно просто включать ребенку музыку, важно, чтобы он сам попробовал извлекать какие-то звуки (хоть по кастрюле ложкой стучать), ведь когда ребенок что-то делает сам, он творец. Много писала об этом Мария Монтессори: «дети – другие», чтобы что-то усваивать, им недостаточно слов, им нужно совершать действия, манипулировать, трогать. Одна из причин отставания ребенка в речи также невовлеченность его в процесс. Мало просто говорить ребенку что-то, необходимо стимулировать его к действиям, даже если это простые действия с игрушками: «Вот зайка, держи зайку, покачаем зайку, положим зайку…»

Итак, что нужно делать, чтобы «запустить» здоровье и способности ребенка в первый год? Эти советы в большинстве своем взяты из опыта педагогов-новаторов, но опробованы лично.

Советы

• Одевать малыша легко, очень хороши воздушные и солнечные ванны.

• Не сдерживать двигательную активность ребенка (это касается и детей более старшего возраста).

• Если даже вы не делаете специальную гимнастику, можно учить малыша крепко хвататься за протянутые к нему пальцы, выкладывать на животик, класть игрушку перед ним, чтобы тянулся за ней, это упражнение повторяется несколько раз в день.

• Выкладывать с первых месяцев ребенка на пол (на пеленке, покрывале или одеяле) – это стимулирует его двигательную активность, позволяет видеть мир в ином ракурсе, к тому же совершенно безопасно – малыш не упадет.

• Закаливать – обливать прохладной водой, оставлять с босыми ножками и т. п. Никитины рекомендуют троекратное погружение в холодную воду в первый-второй день после рождения – это запускает терморегулирующие функции организма. Тут каждый решает сам, но босые ножки точно еще никому не повредили. Японцы в любую погоду не надевают детям

головные уборы и колготки, даже если снежок падает на головку.

• Не ограничивать малыша в познании мира, знакомить с опасностями, показывать, как можно избежать некоторых из них.

• Не перегружать запретами, вы и ребенок должны понимать, почему что-то запрещено. О запретах речь еще впереди, к году их не может быть больше двух по определению.

• Кормить малыша по требованию (первое прикладывание сразу после рождения), не отнимать от груди как можно дольше, не прикармливать до полугода минимум. Я вторую дочку не прикармливала до года, она была при этом толстая, но очень шустрая, румяная и довольная жизнью. Так что все индивидуально. Прислушивайтесь к свой интуиции и наблюдайте за ребенком. Интуиция и паника, правда, не одно и то же.

Глава 3
Как его понять: мир глазами младенца

Мой третий вывод-совет: ребенка надо понять!

Порой нам так трудно понять нашего малыша – ничего удивительного, ведь наше детство давно закончилось, да и не помним мы (по крайней мере, эта информация хранится не на уровне сознания), что же там было в первые годы жизни. Мы почти никогда не пытаемся поставить себя на место ребенка, а частенько стараемся отмахнуться от его «проблем», потому что у какие у малыша могут быть проблемы? Ну, животик болит, или есть ребенок хочет – смешные проблемы.

Мир детей не всегда так безоблачен, как мы привыкли думать, и во многом от нас, взрослых, зависит, насколько комфортно они будут себя чувствовать в нем, как быстро освоятся.

Попробуем взглянуть на мир глазами ребенка, понять, что он чувствует, тогда, возможно, многое прояснится. Нам не нужен полный обзор психологического характера (отошлю дотошных родителей к маститым авторам – психологам и психотерапевтам: З. Фрейду, Д. В. Винникоту, М. Эриксону, Ф. Дольто и другим), но несколько моментов должен уяснить каждый родитель. Тогда мы сможем понять, какой уход и какое развитие необходимы в первые месяцы и годы для успешного становления и развития личности ребенка, для того, чтобы не бороться с ним, а сотрудничать, сосуществовать и помогать.

Только задумайтесь: когда малыш попадает в наш мир, у него плохая координация движений, он не уверен в себе и не знает, что делать с окружающими его предметами. Ребенок *зависим* от великанов, которые называются взрослыми и кроят мир под себя, не задумываясь о нем. Ему трудно покинуть кроватку, перенести свой стул в удобное место, забраться в кресло, дотянуться до стола и т. д. Малыш словно лилипут в стране великанов он смотрит снизу вверх и стремится быстрее стать большим. В Англии было открыто кафе, где взрослые могли чувствовать себя, как дети: чтобы дотянуться до стола, забраться на стул, нужно было приложить определенные усилия. Взрослые ощущали себя так же, как дети в повседневной жизни. Кафе пришлось закрыть – никто не хотел чувствовать себя столь «униженно» и некомфортно.

До рождения ребенок живет в очень удобном мире, где не нужно прилагать никаких усилий. Все потребности

удовлетворяются сами собой, едва успев возникнуть.

В 1974 году Фредерик Лебуайе (французский акушер-гинеколог, долгое время работал в Парижской клинике, основатель «медицины нежного рождения») опубликовал книгу, в которой писал о ребенке во время родов: «После первого крика часто следует плач, ребенок корчится, как от боли, возможно, ребенку появляться на свет так же больно, как больно матери рожать его».

Во время родов ребенок внезапно оказывается в очень тяжелом положении, *надежный мир рушится,* жуткая сила сжимает и давит его тело, кроме того, он испытывает некоторую гипоксию (кислородное голодание) и нехватку питательных веществ. «Выход» из матки вначале закрыт, «узник» не может выйти. Единственное, что может делать в этот момент ребенок, – регулировать роды выбросом собственных гормонов в кровоток матери через плаценту, то есть ускорять или замедлять процесс. Если нагрузка на ребенка слишком высока, то он может несколько затормозить роды (с этой точки зрения стимуляция родов нарушает естественный процесс).

Во время потуг сокращения матки еще более интенсивны, но шейка матки уже раскрыта, что дает ребенку возможность передвигаться по родовым путям. Он испытывает сильное механическое сдавливание и кислородное голодание, но он уже не пассивная жертва, кроме переживания глобальной катастрофы, у него появляется желание бороться и разрушить то, что ему мешает.

После *ощущения глобальной катастрофы*, которую ребенок переживает во время своего рождения, ему обязательно нужно побыть с мамой, подкрепиться молозивом, богатым антителами, желательно, чтобы его не «оглушили» ярким светом, суматохой, обмыванием под краном и т. д. Чтобы обеспечить новорожденному некое подобие мира, который он только что покинул, надо обращаться с ним с большей нежностью, не делать резких движений.

Из темноты он попадает на яркий свет, а из условий постоянной температуры 36,6° в холод (даже если в помещении +25°), кроме того, младенец оказывается в мире оглушающей тишины, где проносятся лишь обрывки звуков. (Эти выводы сделаны благодаря многочисленным исследованиям, направленным на изучение восприятия младенца, – отошлю вас к книге Дэвида Чемберлена «Разум вашего новорожденного ребенка»).

Фредерик Лебуайе впервые заявил, что мы можем сделать вхождение ребенка в мир более безмятежным – приглушить свет,

положить на живот к матери, не перерезать сразу пуповину, потом осторожно опустить младенца в ванну с водой, температура которой соответствует температуре тела, для того чтобы он оказался в среде аналогичной той, в которой он жил девять месяцев. «И тогда малыш открывает глаза – доверчивые и просветленные».

Пережив столько тягот, малыш из уютного и комфортного мира попадает в мир неизвестный, холодный и пустой (если бы не привычная мама), в котором многое нужно делать самому: дышать, сосать и пр. *Состояние дискомфорта у него абсолютно глобально,* не может он пока определить, что он голоден или у него что-то болит. Такое бывает и у взрослых, когда им кажется, что «все плохо»: одна-две неприятности – и мир кажется враждебным. Хорошо, когда рядом в такой момент оказывается близкий человек, который обнимает и утешает, а не пустышка (вкусный бутерброд) или коляска (красивая машина). Именно во время контакта с матерью малыш постепенно начинает понимать, что он не одинок в этом мире, это помогает ему избавиться от испытываемого ужаса.

Что дальше? Новорожденный *не осознает ни времени, ни места действия* (именно поэтому чувство холода, дискомфорта он переживает как фатальную неизбежность), малыш испытывает настоящий ужас, если его потребности не удовлетворяются сразу. У ребенка еще нет *четкого представления о постоянстве предметов* (чего не вижу, того не существует – мама вышла, значит, ее не существует). Поэтому так необходимо играть с малышом в прятки, «прятать» разные предметы, прятаться под покрывалом, постепенно придет и понимание постоянства предметов. Теперь вы понимаете, почему ребенок безутешно рыдает, когда мама выходит из комнаты? Малыш растет, начинает понимать свою отдельность от мамы, примерно к году – первый виток этого понимания, которое оборачивается капризами, липучестью или первой агрессией. А вот понимание времени приходит намного позже: две минуты длятся для малыша как настоящая вечность, он не понимает, вернетесь ли вы через пять минут, пять лет или вообще никогда не вернетесь. Он боится на самом деле! Поэтому не сердитесь и не «воспитывайте» ребенка.

Пока все происходит на уровне рефлексов, а не понимания. Закряхтел малыш, а вы, вместо того чтобы взять его на руки, доваривaете суп. Уж когда он разразится настоящим плачем, тогда и возьмете… Стоп, минуточку, он пару раз попробует, усвоит действенный метод. В следующий раз кряхтеть не станет – сразу рев. На его лице гримаса ужаса, а вы все-таки уходите, он

обязательно будет плакать в следующий раз, и на всякий случай еще дополнительно. С возрастом проверки станут все чаще и изощреннее, хотя на самом деле должны угасать. Так что мы ребенка все-таки воспитываем, и очень рано, только тем, чего и сами не замечаем.

Когда наступает облегчение дискомфорта, это воспринимается малышом примерно как «чудесное спасение», так как он с трудом выделяет, что же принесло ему облегчение. Некоторые психологи считают: ребенок «думает», что это он сам все сделал. В этот момент появляется *ощущение всемогущества.* А период жизни малыша до года-полутора лет можно было бы назвать периодом «Я – это весь мир». Некоторые исследователи считают, что ребенок до определенного возраста отождествляет себя с матерью (поэтому, вопреки распространенному мнению, слово «мама» редко бывает в числе даже первых пяти слов: «Зачем называть то, что и так всегда при мне?»). Наверное, не очень приятно терять часть себя.

Поскольку малыш не отделяет себя от мира, мамы, то и все переживания мамы, неурядицы в семье могут восприниматься им как свои собственные.

Вначале мать для ребенка – нечто, избавляющее его от дискомфорта, лишь постепенно он понимает, что она самое близкое и родное существо. Мишель Оден в своей книге «Возрожденные роды» пишет: «Новорожденные нуждаются в успокоительном присутствии матери – ее тепле, прикосновении, голосе, запахе, ощущении касания ее кожи. Дети, кажется, чувствуют себя спокойнее и счастливее в маминых постелях, чем в своих кроватках, даже когда мамы нет рядом, может быть потому, что их успокаивает ее запах. Им нужно, чтобы их носили, качали мамины руки. Укачивание ребенка стали недооценивать во второй половине этого столетия; педиатры, занятые бактериями и калориями, мало думали о вестибулярной функции, которая регулирует баланс и моторную координацию и которой необходима стимуляция – в нашем случае укачивание – для развития».

Вы уже поняли, как непросто обстоит дело у малыша с *собственными границами.* Где заканчиваюсь я и начинается мир? Ему еще предстоит выделить себя в мире. В матке он постоянно был охвачен в кольцо, соприкасался телом с ее стенками. А что же после рождения? Полнейшая свобода. Поначалу сам для себя ребенок не существует, являясь как бы «слепым пятном». Первый этап в осознании собственного существования – это осознание того, что у тебя есть тело: ручки, ножки, носик, животик и т. д. Кроха должен выучить, где у него что находится, и научиться

этим пользоваться. Он осваивает окружающий его материальный мир и узнает, что сам имеет такое же материальное воплощение. Именно тело и становится *исходной точкой отсчета,* необходимой ему для ориентации в окружающем пространстве, а также для развития личности. На этой первой ступеньке развития малыш узнает свое телесное «я».

По мере того как ребенок научается чувствовать и знать, где и сколько у него ртов, носов, ушей, пальцев, глаз, у него складывается схема тела, что абсолютно необходимо для нормального умственного и личностного развития.

Происходит это всегда благодаря родителям, тем, кто ухаживает за малышом, именно они *выделяют ребенка из окружающего мира*: называют его по имени, подчеркивают его значимость, исключительность, делают массаж, носят на руках, на худой конец надевают одежду.

Осознав, что у него есть ручки и ножки, малыш учится ими управлять, учится двигаться и двигать предметы вокруг. Всем известно, как нравится шестимесячному карапузу выбрасывать игрушки из коляски или кроватки и наблюдать, как они возвращаются (с маминой помощью, но почти по волшебству). Восторг и изумление вызывает возможность извлекать из предметов звуки или «оставлять следы», например размазывая кашу по столу…

Малыши в это время с удовольствием исследуют любые предметы – ведь мир такой удивительный и пока еще незнакомый! Многие предметы могут стать обучающими, например коробочки, у которых крышечки открываются по-разному (откидываются, отодвигаются, поднимаются). Спрячьте в них игрушки (колокольчик, шарик, лоскуток ткани), побуждайте ребенка открывать их. Помогите «оставить след» – познакомьте с пальчиковыми красками.

Итак, у малыша есть первейшая потребность (теперь вам известно серьезное психологическое обоснование того, о чем было сказано в главе 1, – именно прикосновения помогают установить первые границы – границы своего тела): ребенок нуждается в постоянном телесном контакте, в поглаживаниях, укачиваниях, похвалах, устранении дискомфорта. Недаром в народе столько потешек и пестушек, массажиков, связанных с описанием частей тела малыша, помогающих установить границы тела (пока только тела, установление других границ впереди).

Мария Монтессори обратила внимание, а современная психология подтвердила, что у ребенка от 0 до 6 лет есть периоды (длительностью от 1 года до 3 лет), когда он наиболее легко и естественно учится определенным вещам. Так, от 0 до 6

лет в несколько этапов проходит развитие речи, а до 5,5 – сенсорное развитие. В среднем с 2,5 до 6 лет у малыша возникают и закрепляются социальные навыки. В это время дети легко воспринимают формы вежливого или грубого поведения, которые становятся нормами их жизни. И, конечно, нельзя не сказать о коротком (от 0 до 3 лет) *периоде восприятия порядка.* Он фактически определяет отношения малыша с миром, потому что касается порядка не только в окружающей среде, но и во времени (запускаются «внутренние часы» ребенка), и во взаимодействиях со взрослыми. У малыша «тяга к порядку» намного сильнее, чем нам кажется. Нарушение привычного ритма, перестановка мебели и т. п. могут вызвать у него настоящую истерику, напугать и расстроить. Стремление ребенка повторять привычное в этом возрасте распространяется буквально на все. Вы убедитесь в этом, когда он попросит прочитать или рассказать любимую сказку много раз подряд, да еще будет возмущаться, если вы слова местами поменяете.

Какой же порядок нужно усвоить для успехов в будущем? Вы уже поняли, что формирование личности ребенка пройдет успешнее, когда малыш чувствует себя защищенным и любимым, уверен, что ему придут на помощь его родители. Именно в первые месяцы у ребенка должна сформироваться уверенность в том, что жить хорошо и жизнь хороша, – это то, что психологи называют *«базовым доверием к жизни».* На этом глубинном чувстве базового доверия к жизни основывается жизненный оптимизм взрослого, его желание жить на свете вопреки всем невзгодам и уверенность, что все кончится хорошо. Удовлетворять все потребности малыша, баловать и хвалить сверх меры на первом году жизни очень полезно. Народная традиция внушает ребенку, что он подобен маленькому божеству, окруженному роскошью, ценными дарами, что место, занимаемое им в этом мире, самое лучшее, мама – самая хорошая, дом – самый благополучный. Не случайно в колыбельных подробно и преувеличенно положительно описывается колыбель – первое место младенца в мире (речь о колыбельных еще впереди). Очень много в фольклоре и специальных хвалилок для малышей – только подставляй имя да радуйся в рифму, какой чудесный у тебя малыш.

Советы:

• Чаще ставьте себя на место ребенка, задумывайтесь, что значит для него то или иное действие или событие.

• Во время родов успокаивайте младенца, подбадривайте и объясняйте, что скоро мама сможет взять его на руки. Ведь он-то, в отличие от нас, не знает, что происходит, почему все, к чему он

привык, внезапно меняется.

• Позаботьтесь о том, чтобы мир, который встречает ребенка, был как можно более приветливым.

• Чтобы улеглось чувство ужаса, которое он испытал во время рождения, мама должна прижать малыша к себе и, конечно, больше с ним не расставаться. Услышав знакомый стук сердца и почувствовав ее тепло, младенец поймет, что новый мир, возможно, станет таким же комфортным и любящим.

• Не пытайтесь «воспитывать» кроху, сразу помогите ему, если он плачет, пока плач для него – единственный способ рассказать о проблемах, возьмите его на руки и утешайте, даже если не знаете, почему он плачет.

• Больше общайтесь с ним, держите у сердца, баюкайте, разговаривайте, пойте колыбельные, носите на руках – малыш должен чувствовать себя любимым и защищенным.

• Постарайтесь не нарушать постоянный контакт с ребенком в первые месяцы его жизни – как телесный, так и эмоциональный.

• Старайтесь быть в поле зрения крохи, если возможно, берите с собой на кухню, в ванную и т. д. и постепенно помогайте понять, что предметы не испаряются, исчезая из поля зрения.

• Пусть малыш хотя бы слышит ваш голос, не забывайте говорить ему, что сейчас вы вернетесь.

• Подносите ребенка к тем предметам, которые его заинтересовали, до которых ему трудно дотянуться, позвольте прикасаться к ним ручками – этим вы поможете ему приобщиться к миру взрослых, поможете не чувствовать себя таким беспомощным, разрешайте манипулировать любыми предметами и ощущать свое всемогущество и неповторимость.

• Впоследствии организуйте для малыша на «его» уровне вешалку для одежды, подставочку в ванной, чтобы он мог дотянуться до раковины, маленький шкафчик с его вещами, выключатели по росту, крючок для полотенца и т. д. Продумайте, как сделать так, чтобы маленькому человечку было комфортно в вашей квартире.

• Учите пользоваться «взрослыми» предметами, доверяйте «взрослые» дела, когда он подрастет: вытереть пыль со стола, подмести пол, захлопнуть дверцу холодильника и т. д. Ничего, если это не сразу получится.

• Не ругайте ребенка, если он протестует против изменения традиций и ритуалов, постарайтесь его понять (например, обычно малыша купает папа, а мама читает на ночь книгу, изменение этого порядка может вызвать неожиданные капризы).

• Перемены планируйте заранее. Не отменяйте без причины привычные ритуалы и распорядок дня, а если и делаете это,

попытайтесь объяснить ребенку. Особенно это касается взаимоотношений (родители поссорились, бабушка обиделась), поговорите с ребенком, даже если ему от роду всего несколько дней, помните, что он может отождествлять себя с этими событиями и чувствами).

• Пусть станет привычкой объяснение чувств и переживаний малыша, окружающего мира. Чем чаще вы повторяете свои объяснения («Тебе неприятно, потому что ты мокрый», «Сейчас ты сердишься», «Мама расстроена, потому что…»), тем быстрее ребенок научится понимать и контролировать многие действия и переживания, научится выделять, что именно вызывает у него дискомфорт, а что приносит радость. И, возможно, раньше заговорит.

Глава 4
Почему ребенок плачет. И надо ли его успокаивать?

Рассуждая так много о понимании ребенка, не могу удержаться от того, чтобы не посвятить главу детскому плачу. Молодых родителей этот вопрос очень беспокоит. Больше всех плачут первые дети, последующие плачут все меньше и меньше (если, конечно, они не больны). Может, родители их больше понимают? Или родители более спокойны и уверены в своих силах? Главное, что вы должны уяснить (это вам любой психотерапевт скажет): ребенок не должен оставаться без утешения в минуты плача. Понимаете вы, почему он плачет, или нет, но пытаться успокоить его вы обязаны.

Новорожденный малыш еще не умеет разговаривать и не может рассказать, как он себя чувствует, чего хочет. Порой нужно время, чтобы понять кроху, освоиться в новой роли родителя и научиться чувствовать, что же делать, когда он безутешно плачет (а иногда пронзительно кричит). Сохранять хладнокровие и не паниковать, когда ребенок (такой любимый, родной, долгожданный) заходится от крика, почти невозможно. «Я могу вынести что угодно, только не этот плач, он разрывает мне сердце, я чувствую себя абсолютно беспомощным», – говорят многие родители. «Дать ребенку накричаться и уснуть» – варварский совет, к тому же совершенно бессмысленный, потому что малыш никогда не плачет без причины.

Спокойствие совершенно необходимо, если вы хотите определить, почему ребенок плачет и как его успокоить. Когда у моей первой дочери впервые начался приступ колик, кажется, я перепробовала все на свете, наконец, совершенно обезумевшая и обессилевшая бросилась к соседке, чтобы попросить ее подержать малышку, пока я буду звонить в «Скорую». Хотя я была уверена, что это простые колики, она так долго плакала, что здравый смысл и уверенность меня покинули. Неожиданно на «спокойных» руках дочка перестала плакать и задремала. Этот способ помогал мне много раз, когда я понимала, что усталость, раздражение и беспокойство передаются ребенку, и делала паузу.

Порой требуется некоторое время, чтобы успокоиться и вернуть «способность трезво рассуждать», а иногда и придумать, что еще можно предпринять. Передав ребенка в чьи-то спокойные и надежные руки, лучше всего на несколько минут выйти из комнаты, чтобы не слышать плач. И подумать.

О чем же нужно подумать, если кроха плачет?

Во-первых, о том, что вы не одиноки, все дети плачут. Больше или меньше, подолгу по ночам, понемногу по вечерам, если их что-то беспокоит, если они скучают и т. д. До тех пор, пока единственный способ «выражения» для них – это плач. Разнообразием обертонов и интенсивности они выражают свои потребности. Когда вы научитесь сохранять спокойствие и немного изучите своего ребенка, вы сможете понимать этот «язык».

Иногда успокоиться помогает звонок маме, опытной подруге или знакомому разумному доктору, которые поддержат вас советом или просто утешат.

Во-вторых, вы должны исключить «острые» причины плача (травмы, затруднение дыхания и т. п.). Как правило, серьезные заболевания сопровождаются и другими симптомами. Понаблюдайте за ребенком, если у него поднялась температура, он отказывается от груди, слишком вял или, наоборот, активен, у него высыпания на коже, появилось покраснение вокруг пупочной ранки, напряжен родничок в состоянии покоя и т. п. Даже если просто что-то подсказывает вам, что с малышом что-то не так, не медлите – обратитесь к врачу. Даже если видимых причин нет, а ребенок пронзительно кричит или визжит без умолку, позвоните в «Скорую» и опишите ситуацию, к вам обязательно приедут или дадут рекомендации.

В-третьих, попытайтесь определить, чем вызван плач младенца (не считая «острых» и, слава богу, редких, случаев). Например, американский педиатр Т. Берри Бразелтон описывает шесть типов плача у новорожденного: плач, вызванный болью, голодом, скукой, коликами, дискомфортом, расслабляющий плач на исходе дня. Некоторые отмечают еще плач-желание, когда ребенок чего-то жаждет.

Если не можете понять причину плача сразу, исключайте их поочередно: покормите малыша (даже если он недавно ел, возможно, он наглотался воздуха вместо молока, слишком быстро уснул и не наелся), поменяйте подгузник (памперс), переоденьте и т. д.

Очень полезно вести дневник, записывать туда важные моменты, касающиеся малыша, в том числе, что именно лучше всего его успокаивает. Кроме того, если вам кажется, что ребенок слишком много плачет, записывайте, сколько минут, в какое время он плакал, что его утешило.

Потом, проанализировав, вам удастся убедить себя, что он плачет не «все дни (или ночи) напролет», а лишь иногда, «по делу» или если у него что-то болит. Фиксируйте также, что

именно вы ели, чтобы понять, какие продукты вызывают у малыша аллергию или дискомфорт в животе.

Старайтесь высыпаться (ложитесь спать днем вместе с ребенком, возможно, не один раз), чтобы быть спокойной и внимательной, когда он плачет. Усталость и раздражение мешают быстро ориентироваться.

Наиболее распространенные на первом году жизни причины «назойливого» плача – зубы и живот, а также последствия родов (например, родовая травма, смещение позвонков и пр.). В последнем случае (да и вообще желательно) вскоре после родов показаться квалифицированному остеопату, также это необходимо, когда в какой-то части тела у ребенка наблюдается гипертонус (мышцы напряжены).

Живот – самая больная тема для новорожденного, ведь кишечник у него еще очень незрелый. Младенец поджимает ножки, животик напряжен или вздут, возможно, у него колики. Обычно колики начинаются на второй-третьей неделе жизни ребенка, к шести неделям достигают пика, могут продолжаться до третьего-четвертого месяца. Приступы, как правило, случаются в одно и то же время суток, их трудно четко диагностировать, заболеванием их не считают. Возможно также, у малыша скопилось много газов в кишечнике и именно это причиняет ему боль.

Чем вы можете помочь? «Сделать гимнастику» – ножки к животу, придержать их, затем выпрямить. Сделать массаж – не слишком надавливая, помассировать животик, обязательно по часовой стрелке (по направлению самого кишечника). Приложить к животу что-то теплое, например проглаженную утюгом пеленку, можно просто прижать ребенка животиком к своему теплому телу (положить его на грудь или на живот). Очень хорошо помогает газоотводная трубка. Желательно, чтобы она была соответствующего размера (для новорожденного), с гладким краем. (Однажды мы по ошибке «постирали» трубку вместе с пеленкой, она стала от этого намного мягче.) Кончик нужно смазать маслом или вазелином и аккуратно ввести в отверстие прямой кишки (можно подвигать немного), процедуру повторить. Газоотводную трубку мы использовали вплоть до 6 месяцев, если нужно было освободить кишечник при подозрении, что переполненный живот мешает малышке расслабиться и заснуть.

Против «газиков» можно давать ребенку укропную воду, детский чай с фенхелем, эспумизан или плантекс. Если вы кормите грудью, исключите из своего рациона капусту и виноград.

Ощущение дискомфорта в деснах может начаться задолго до

самого прорезывания зубов. Так что к трем месяцам запаситесь специальным детским гелем для режущихся зубов, колечками, которые можно предварительно охлаждать в холодильнике. Можно почесать малышу десны своим пальцем (чистым, разумеется). Для этой цели можно приобрести специальный напальчник с пупырышками. Хорошо помогает сухарик (сушка), некоторым детям нравится соленый огурец (конечно, когда ребенок уже сам сможет держать их и мусолить). Моя старшая дочь очень любила зубную щетку (видимо, жесткой щетиной она массировала себе зудящие десны).

Что еще может причинять ребенку боль или дискомфорт:

1) он мокрый;

2) у него смялась пеленка;

3) у него холодная постель;

4) у него опрелость;

5) у него молочница;

6) ему жарко или холодно;

7) ему не нравится какая-то одежда (трет, жмет, задевает и т. п.), возможно, неудобная застежка;

8) он себя поцарапал (возможно, даже повредил роговицу, если царапнул глаз);

9) волосяной жгут (вокруг пальчика туго обмотался чей-то волос);

10) его беспокоит свет или шум;

11) у него насморк (если это затрудняет сосание, носик нужно обязательно освободить, затем закапать сосудосуживающие капли для младенцев, чтобы малыш смог спокойно поесть);

12) он перевозбудился (слишком насыщенный день, гости и пр., какие-то чаи, еда или алкоголь в вашем меню тоже могут действовать возбуждающе);

13) ему одиноко или скучно.

Если вспомнить народную традицию, надо сказать, что в старину запрещалось обсуждать проблемы при плачущем, сонном, болеющем ребенке, называть его бедным, несчастным, больным и т. п., ругать. Допускалось лишь пение. Современные психологи объясняют это тем, что в таком «особенном», «пограничном» состоянии каждое неосторожно произнесенное слово может запечатлеться в подсознании младенца особенно четко и быть причиной многих проблем, когда он повзрослеет. Будьте осторожны в своих словах и замечаниях во время плача малыша.

А вообще-то, дети плачут не так уж и много. Меньше, чем принято думать и говорить об этом. Чем же вы можете успокоить

ребенка?

Советы:

• Дать ребенку грудь.

• Положить голеньким к себе на живот.

• Носить его на руках, в слинге или кенгурушке.

• Спеть ему колыбельную.

• Взять к себе в постель.

• Положить к левой груди, чтобы он услышал биение вашего сердца.

• Приложить к другой груди (у многих младенцев, как ни странно, есть «любимая грудь»).

• Подержать ребенка вертикально.

• Поставить красивую музыку, дети любят, например, Моцарта, Шуберта, Вивальди. Фольклорное пение без аккомпанемента или оперные арии зачаровывают некоторых новорожденных – им нравятся поющие голоса; малыши уважают джаз, например Гершвина, а вальсы их успокаивают.

• Включить фен, пылесос или другой шумящий, вибрирующий предмет.

• Покачаться с малышом в кресле-качалке.

• Выйти с ним другую комнату или на улицу.

• Искупать ребенка в теплой воде.

• Многие дети хорошо успокаиваются или засыпают во время езды, вы можете прокатить его на машине.

• Показать ему или дать в руку вибрирующую и издающую звуки игрушку.

• Завести музыкальную карусель или музыкальную шкатулку.

• Покатать ребенка в коляске, покачать в люльке или на качелях.

• Предложить ему пососать свой (чисто вымытый) палец.

• Почитать ему громко свои любимые стихи, ритмично укачивая.

• Предложить бутылочку с водой (ребенок может и не сосать ее, но новый предмет, так похожий на грудь, возможно, отвлечет его).

• Подуть ему в лицо (на лобик).

• Погреметь связкой ключей или другими звенящими и гремящими предметами, сыграть на ксилофоне или другом инструменте.

• Включить воду (шум воды действует успокаивающе).

• Использовать ароматерапию (запах ромашки, мяты или сандала может подействовать успокаивающе).

• Сделать массаж (погладить ребенка).

• Когда малыш плачет, капризничает, умойте ему лицо прохладной водой (трижды проведя рукой) и вытрите своим подолом (народное средство от сглаза), можно прочитать молитву или проговорить: «Как с гуся вода, как с лебедя вода, так с… – худоба».

• Общайтесь с ребенком с первых минут жизни, и вам легче будет понять его потребности.

О том, что делать, когда дети плачут от скуки, речь еще впереди. Если с ними заниматься, скучать будет некогда.

Глава 5
У него уже есть темперамент

Еще один важный вывод: дети очень разные, уже в первые дни и месяцы жизни заметно, насколько они разные.

Индивидуальные отличия малышей проявляются очень рано. Даже у одной мамы каждая беременность проходит по-разному, и нередко можно услышать: «Мой первенец такой непоседа, он и в животе таким был: толкался и кувыркался без устали, а второй тихоня: его с трудом можно расшевелить!» Невольно задумываешься: с самого раннего возраста у одних родителей – и такие разные дети! С рождения, а может, и с момента зачатия – и мамы это чувствуют – малыш не похож на других. Оказывается, у таких крох уже разные темпераменты (четыре разных темперамента впервые были описаны Гиппократом), а связано это с индивидуальными свойствами их нервной системы. Родители иногда пытаются добиться от ребенка не присущей ему активности или усидчивости, на которую он не способен по складу своей натуры, сердятся, что он слишком медлителен или, наоборот, непоседа.

А просто у него другой темперамент, значит, и подход к нему нужен другой. Одним нравится многолюдье и шум, другим полезна тишина, одного можно безбоязненно оставлять одного, а с другим постоянно нужно находиться рядом. Даже нехватка материнского тепла по-разному сказывается на разных детях. Есть такие, которым требуется повышенное внимание (дело не в избалованности, они просто такие).

Вот главные составляющие темперамента, которые хорошо заметны даже у новорожденных:

– активность ребенка;

– ритмичность и регулярность жизненно важных функций – сна, питания и т. п. Кому-то нравится жить «по режиму», для другого это невыносимо;

– первая реакция ребенка на любые новые для него стимулы и условия (быстро ли он реагирует, как);

– способность малыша приспосабливаться к новым условиям (один ребенок может избегать и бояться нового, другой быстро и легко привыкает);

– интенсивность эмоциональных проявлений ребенка (один малыш очень бурно выражает свои эмоции, громко кричит, смеется тоже взахлеб, другой сдержан);

– качество настроения (в каком настроении ребенок

пребывает чаще – в плохом или в хорошем);

– способность крохи сосредоточиться на чем-то;

– способность ребенка длительное время заниматься одним делом (это хорошо заметно, когда он подрастает);

– интенсивность внешнего воздействия, которое нужно для того, чтобы возникла ответная реакция малыша (плач или смех, удивление, огорчение).

Многие матери «узнают» своего ребенка, когда он рождается, в первые дни жизни. Да, он именно такой, уже в животике он проявлял свой «характер», свой темперамент, у него уже сложились привычки сна и бодрствования. Он отличается от других малышей тем, сколько времени спит, насколько активно и часто сосет, как реагирует на разные раздражители (одни дети очень чувствительны, другие в меньшей степени), как реагирует на неудачи, в конце концов, сколько двигается и насколько он любопытен, настолько интересен ему окружающий мир. Вам нужно приспособиться именно к этому новому человечку, научиться ладить именно с ним и учитывать его особенности в развитии. Тогда дело пойдет на лад и вы не будете ждать от него того, что ему не свойственно.

Вот чудесное стихотворение, которое очень точно отражает черты каждого темперамента:

Сангвиник легко через камень прыгнет,
кокетливо и грациозно,
А коли споткнется, это нимало его не печалит.
Свирепо столкнет его прочь холерик твердой стопой,
Глаза его радостью светятся при виде такого успеха.
Когда же флегматик придет, степенно шаги он замедлит;
Не хочешь коль ты мне пути уступить, тебя обойду я.
И остановится здесь меланхолик в раздумье,
В мыслях напрасных о вечной своей неудаче.

Фридрих Рюккерт

Помните, что темперамент является врожденным, поэтому примите малыша таким, какой он есть. Но вы можете постараться сгладить неприятные черты характера, так как темперамент несколько изменяется под влиянием условий жизни и воспитания, даже в результате самовоспитания. Некоторые люди, познав особенности своего темперамента, преднамеренно сами вырабатывают определенные методы, чтобы овладеть им. Так поступал, например, М. Горький, который сдерживал бурные проявления своего темперамента. Для этого он сознательно

использовал механизм переключения на действия с предметами.

Существует древняя теория коррекции черт каждого из темпераментов с помощью питания (об этом можно прочитать в книге Удо Ранценбринка «Питание наших детей». С одной стороны, люди разных типов отдают предпочтение определенным продуктам, с другой – именно вкусовые пристрастия накладывают отпечаток на характер человека, участвуют в формировании не только тела, но и души: давно известно, что много мяса в рационе делает человека более возбудимым и агрессивным, а сладости способствуют выработке гормонов радости и т. д. Пока ребенок маленький, он «получает» продукты через мамино молоко, иногда беспокойство, возбуждение или сонливость ребенка связаны с диетой «мамы». Наблюдайте. Можно вести дневник, чтобы выяснить закономерность.

Каждый человеческий темперамент можно соотнести с определенной стихией – огнем (холерик), водой (флегматик), воздухом (сангвиник), землей (меланхолик). Продукты также соответствуют разным стихиям. Например, молоко, рыба и морские продукты связаны с водой, мясо – с огнем. Части растений (которые мы употребляем в пищу) также соответствуют разным элементам: корень (морковь, свекла, картофель и т. п.) – земля; лист (салат, зелень и пр.) – вода; цветок (цветная и брюссельская капуста, мед, цветочный чай и пр.) – воздух; плод (вызревшие на солнце фрукты, растительные масла, пряности и т. п.) – огонь (свет, тепло). Составляя «меню» для своего ребенка, мы можем с помощью определенных продуктов повлиять на черты его характера, например, добавить немного «света» в меню мрачного меланхолика и «подсластить» ему жизнь, внести глубину в поверхностный характер сангвиника с помощью горьковатых приправ, направить энергию холерика на переваривание сырых овощей и хлеба из муки грубого помола.

Младенец-меланхолик

Такой малыш часто выглядит несчастным, чем-то недовольным. Он то хнычет, то плачет во весь голос. Часто просыпается ночью, медленнее своих сверстников прибавляет в весе, позднее начинает улыбаться, реагировать на ваши предложения «поиграть» и «поговорить». Кажется, что он почти не реагирует, когда с ним заговаривают и к нему прикасаются, с другой стороны, требует повышенного внимания и недоволен, если его кладут в кроватку. Он не любит изменений, нововведений, смены обстановки. Когда кормление закончено,

такой ребенок не выражает особого удовольствия, желания общаться у него как будто бы нет, но он не засыпает. Постарайтесь принять темперамент вашего малыша как данность и не чувствовать себя плохими родителями только потому, что вам не удается сделать его счастливым. Его несчастный вид и постоянный плач вовсе не означают, что вы что-то не так делаете или что вы ему не нравитесь. Просто все видится ему «в черном свете», и такая резкая перемена, как рождение, требует времени, чтобы перестроиться и адаптироваться. Постарайтесь помочь ему в этом: возможно, в первое время стоит отменить визиты родственников и друзей, выходы в свет, прогулки, слишком громкие звуки, обливания холодной водой и т. п. Всячески выказывайте ему свою любовь, больше держите на руках, пойте спокойные песенки, прижимайте к груди.

Такой малыш и впоследствии остается обидчивым, болезненно чувствительным, застенчивым и робким. Малейшая трудность заставляет его опустить руки, он не выдерживает длительного нервного напряжения. Постоянно поддерживайте в нем силу духа, предложите заняться видом спорта, не требующим особого нервного напряжения (бег, катание на велосипеде, туризм). Пусть больше времени проводит на воздухе. Такому малышу хорошо подойдут занятия, связанные с художественным творчеством, с точной механикой, с искусством. Не требуйте от ребенка-меланхолика активности и точного выполнения ваших указаний, не заставляйте общаться через силу, ведь такие дети склонны к замкнутости и одиночеству, избегают общения с малознакомыми, новыми людьми, часто смущаются, испытывают неловкость в новой обстановке. Но в привычной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. А чувства их глубоки и устойчивы. Меланхолик – обидчивый, болезненно чувствительный, застенчивый и робкий ребенок. Но зато он умеет сопереживать и сочувствовать другим людям, он добросовестный, ответственный и верный. Он все переживает болезненно и тяжело, воспринимает слишком всерьез. Ему не хватает силы держаться прямо и побеждать, он прирожденный мыслитель, а не деятель.

В его фантазиях обида со временем усиливается, поэтому он может пронести негативные детские переживания через всю жизнь.

Меланхолика нужно обязательно поддержать, подарив ему много душевного тепла, постараться «вытащить» его из тоскливого состояния, побуждать к движению, но не убирать все препятствия на его пути.

В пище ему подходит все, что имеет земной характер, в

особенности корневые части растений, а также соленое и горькое. Корни (картофель, редис, лук и т. п.) способствуют мышлению, а это та область, в которой меланхолик чувствует себя особенно свободно. Однако не следует злоупотреблять корнеплодами (а также капустой), важнее подсластить меланхолику жизнь. Учитывая его склонность к «земле», хорошо бы давать ему морковь, которая приняла сладость в область корня. Так мы перехитрим его, подав сладость под видом родственного ему горького корня.

Очень полезен для меланхолика цветочный чай, подслащенный медом, и фрукты, содержащие много сахара. Подойдут также фрукты, хорошее растительное масло, выпечка, приправленная фенхелем, анисом или тмином.

Нужно рассеять мрак, который сковывает этих детей, а элемент света вносят пряные травы – базилик, тимьян, майоран, шалфей, а также ячмень, просо и овес.

Злаком, соответствующим меланхолику, является кукуруза, тяжелые початки которой прячутся в массивных листьях ближе к земле. Для меланхолика кукурузу стоит как следует приправить корицей, кориандром или базиликом и растительным маслом.

Младенец-флегматик

Он способен спать сутки напролет. Возможно, ему тоже нелегко адаптироваться к окружающей действительности и резкой смене обстановки, рождение для него – это серьезное испытание. И у него свой способ адаптации: погружаясь в сон, он избегает контактов. С таким малышом легко, есть время для отдыха, но немного настораживает безразличие к миру. Он редко «закатывает истерики», но и особого удовольствия или любопытства не проявляет, он как бы устраняется от участия в жизни. Не спешите воспользоваться этим. Вы должны будить такого ребенка, кормить, разговаривать с ним и стараться заинтересовать чем-то. Даже если в первое время его интерес к вам и окружающему миру будет недолгим, не оставляйте попытки, попробуйте его «расшевелить», дать почувствовать, что бодрствовать и узнавать что-то новое тоже приятно.

Подрастая, такой малыш в любых ситуациях остается спокоен, нетороплив, уравновешен, ему трудно переключаться с одного на другое, поэтому старайтесь переключать его и «подсовывать» что-то новенькое. Зато он обязательно проявит упорство и закончит начатое.

Флегматик с трудом сходится с людьми, поэтому учите его

общаться. Дети такого типа очень ранимы, поэтому старайтесь помочь, хвалите за успехи, вселяйте уверенность в себе, если что-либо не получается из-за медлительности. Не раздражайтесь, так как ребенок будет чувствовать себя не таким, как все, его самооценка будет занижена. Старайтесь помочь ему преодолеть вялость, инертность.

Опасность флегматичного характера заключается в отсутствии интереса к чему-либо, похвалы и порицания также оставляют его равнодушным, задача родителей – расшевелить его.

Флегматику нравится долго спать и много есть, он наслаждается пищей в спокойном состоянии духа и без спешки, правда, жует он очень неохотно, зачастую его пищеварительная система не очень сильна.

Сущности флегматика соответствует область, в которой выражается стихия воды: водянистые плоды, листья, жидкие молочные каши или молоко и т. п.

Мы должны давать ему то, что соответствует его натуре, но при этом важно постараться растормошить его. Например, из листовых овощей прекрасно подойдет лук, который содержит остроту и огонь. Капусту, листовой салат, огурцы можно использовать со стимулирующими приправами.

Так же благотворно на флегматика действует кислый элемент, лучше всего в виде молочнокислых продуктов или кислого молока.

Флегматику нужны фрукты, вызревшие на солнце. Злак, который имеет водянистую основу и больше всего подходит флегматику, это рис. К рису хорош соус карри.

С помощью огненного овса мы можем привести в движение нашего маленького флегматика, так что он ему тоже потребуется.

Младенец-холерик

Он очень нервный и легковозбудимый: вздрагивает от резких звуков, яркого света, плачет, пугается даже при слабых раздражителях. Такой ребенок может заплакать от резкого изменения его тела в пространстве или звонка в дверь. Ощущение «сырости» или чувство голода очень быстро приводят его в отчаяние. «Спокойный» – это не про него. Его пугают открытые пространства, купания. Перевозбудившись, он с огромным трудом успокаивается. Ваша задача – сделать все возможное, чтобы раздражители были не сильнее, чем его нервная система может вынести. Будьте бережны и спокойны, постарайтесь сами не

нервничать, слишком часто не беспокойте его. Но держите на руках, передавая ему свое спокойное настроение и уверенность в «безопасности мира». Никогда не спешите, делайте все как можно более плавно и аккуратно. Важно, чтобы все окружающие были спокойны и ласковы с ним, не делали бы резких и неожиданных движений.

Подрастая, такой малыш просто сводит с ума своей

активностью, подвижностью, нетерпеливостью, ему постоянно хочется попробовать что-либо новое, интересное, поэтому часто такие дети попадают в критические ситуации, в конфликты, драки. Не спешите ругать, постарайтесь направить активность холерика в положительное русло, заинтересуйте его каким-либо делом (спортивная секция, танцы, туризм и т. п.) – это поможет ребенку реализовать себя. Позволяйте иногда приводить шумные компании домой, весело справляйте праздники, но учите потом расслабляться и успокаиваться, переключайте на что-то тихое. Главное – заинтересовать холерика. Учите ребенка обретать равновесие и управлять своей раздражительностью, например, глубоко дышать, считать до десяти. Вместе доводите начатое до конца, ведь у него во время работы наступает резкий спад активности: подъем и воодушевление исчезают, настроение резко падает, он может бросить незаконченную работу. Моя старшая дочь сводила меня с ума чертами своего холерического темперамента. Вместе мы учились контролировать приступы истерик (благодаря ей я знаю все об истериках и их профилактике), доводить дело до конца.

Мышление холерика остро и проникает вглубь, действует он по принципу: «Вперед, а там разберемся». Он может быть совершенно неблагоразумным, не выносит критики, и для него естественно, что он задает тон: кто не с ним, тот против него. Жизнь для него скучна, если не с чем бороться.

Опасности холерического темперамента заключаются во вспыльчивости, фанатизме, в стремлении к односторонности, сумасбродстве.

Не нужно заливать этот огненный темперамент водой (водными продуктами), но и распалять чересчур не стоит. Пища должна быть мягко согревающей: обязательны согревающие пряности, фрукты, выросшие на солнце, растительные масла. Корнеплоды с острым вкусом, сельдерей и хрен предотвращают застой в обмене веществ (который противопоказан холерику, иначе есть опасность взрывов).

Так как холерику нравятся препятствия, ему подходит пища, которую нужно тщательно и долго жевать, которая переваривается с трудом, например, сырые овощи, хлеб грубого помола, грубые злаковые блюда.

Холерику обязательно нужны углеводы (но не конфеты), так как они сжигаются в мускулатуре при каждом акте движения. Это может быть крахмал в цельном зерне, который в организме преобразуется в сахар, инжир, финики, курага, сладкие фрукты, мед, свекла и пр.

Цветная капуста, брокколи, кольраби, редис, брюква также

соответствуют темпераменту холерика. Злаком холерика является овес, он дает колоссальную энергию. В избыточном количестве, правда, он может слишком возбудить холерика. Гармонизируют и уравновешивают холерика рожь, ячмень, пшеница.

Специи необходимо использовать очень осторожно и экономно, иногда следует от них вообще отказаться, как и от всех возжигающих острых блюд.

Младенец-сангвиник

Он проводит без сна больше времени, чем другие, проспав минут сорок или час, он просыпается и жаждет впечатлений. У такого ребенка просто нет желания спать, он требует внимания весь день, а иногда и всю ночь. Он проявляет большой интерес к окружающему миру и всегда готов общаться (несмотря на то, что вы уже валитесь с ног). Общение с малышом выматывает, но вы будете вознаграждены: он будет развиваться быстрее остальных, ведь он любопытен, и у него много времени для того, чтобы смотреть, слушать, впитывать. Лучшее, что вы можете для него сделать, – практически постоянно носить с собой, комментировать окружающий мир, свои действия, давать «новые игрушки» и «зрелища», словно он немного старше своего возраста. Это требует много сил.

Малыш-сангвиник живо и с большим интересом откликается на все, привлекшее его внимание. По лицу его легко угадать, какое у него настроение. Такой ребенок может быстро сосредоточиться, он энергичен и работоспособен. Кроме того, он стремится к общению и быстро устанавливает контакт с людьми. Старайтесь общаться больше, приглашайте домой гостей.

Малыш-сангвиник легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Старайтесь предложить ему что-то новенькое.

Каждый ребенок имеет черты характера сангвиника, это типично детский темперамент, но есть дети с сильно выраженными чертами сангвиника, которые они сохраняют всю жизнь. У таких людей очень сильная потребность в любви и почитании. Сангвиник может погрязнуть в суетливости, так как занимается несколькими вещами одновременно, но все-таки ничем серьезно. Его легко увлечь, но пустить корни ему трудно.

Сангвиник – эстет; накрывая для него на стол, нужно позаботиться о красивом и аппетитном оформлении блюда, цветах, научить его есть внимательно и концентрироваться на оттенках вкуса.

Сангвиник избегает горького, из-за этого ему не хватает глубины переживания. Ему же, напротив, не следует злоупотреблять сахаром, осторожно начните добавлять в его любимые блюда благородные приправы. Можно рассказать ему, что в давние времена специи были доступны лишь священникам, королям и князьям, а сегодня каждый человек удостаивается принять эти дары.

Среди овощей мы выбираем все нежное и утонченное, например цветную и брюссельскую капусту, которая приняла качества, связанные с цветком. Подойдут сангвинику морковь и свекла, так как желтая, синяя и красная окраска растений всегда возникает благодаря цветочному импульсу, при этом корневая часть является целительной для его темперамента.

Обязательно добавляйте в блюдо хорошее растительное масло и немного меда.

Зерновая культура, соответствующая сангвинику, – просо. Но нужно включить в рацион также рожь, пшеницу и ячмень.

Совет очень простой и единственный:

• Не слишком увлекайтесь коррекцией темперамента вашего ребенка, лучше просто примите его.

Глава 6
Ведущий канал восприятия ребенка

Следующий мой вывод: дети еще более разные, чем я думала вначале.

Одна из возможных причин непохожести вашего крохи на других детей – ведущий канал восприятия. Все люди делятся на три типа: тех, кто лучше всего воспринимает информацию с помощью зрения (зрители, визуалы), тех, кто лучше всего воспринимает информацию с помощью слуха (слушатели, аудиалы), и, наконец, тех, кому легче усвоить что бы то ни было, потрогав, понюхав, прочувствовав, прикоснувшись (деятели, кинестетики).

Ведущий канал не отменяет восприятие через другие каналы, но это неосознаваемое нами предпочтение, которое формируется очень рано, есть у всех. Наблюдая за ребенком в первые месяцы и даже недели жизни, вы можете заметить, каким каналом любит пользоваться он. Знание ведущего канала многое может сказать вам о ребенке, поможет найти к нему подход, обучение может быть более продуктивным для кинестетика, если не просто объяснять ему что-то, а дать потрогать, понюхать и т. д., а для визуала объяснение должно сопровождаться показом картинок, фотографий.

Подробно о ведущем канале восприятия у младенцев можно прочитать в книге Лорен Брэдвей и Барбары Хил «Ребенок от 0 до 3 лет. Как развить врожденные способности».

Итак, попробуем определить, к какому типу относится ваш младенец (до года).

Он зритель, если:

– когда хочет что-то выразить, он реагирует жестами, а не звуками;

– любит наблюдать за происходящим вокруг, а не участвовать;

– часто играет тихо;

– поздно начал лепетать, вообще молчалив;

– любит подвешенные игрушки, цвет, движения;

– все замечает;

– любит книжки с картинками;

– во время игры ему нравится наблюдать за своими руками;

– рано начал тянуться за предметами;

– ему нравится обследовать руками маленькие предметы;

– охотно собирает маленькие вещицы;
– любит конструкторы и пирамидки;
– успокаивается при виде знакомого лица;
– успокаивается при виде знакомой игрушки;
– его легко отвлечь сменой обстановки;
– не закрывает глаза во время кормления, рассматривает лицо матери;
– все время рассматривает окружающие предметы;
– любит зеркало;
– любит игрушки с рычажками и кнопками;
– незнакомые лица или предметы вызывают у него беспокойство;
– любит «ладушки»;
– любит, когда ему строят рожицы;
– слушает неохотно и недолго;
– мало двигается всем телом;
– любит играть в прятки;
– его может разбудить яркий свет.

Он слушатель, если:
– рано начал лепетать, вообще любит «поговорить»;
– легко следует инструкциям;
– издавая звуки, он использует различные интонации;
– пытается подражать звукам речи;
– вспыльчив;
– ему нравятся погремушки и любые шумные игры;
– любит стихи, песни, кукольные представления;
– всегда прислушивается к разговорам;
– любит, когда вы поете колыбельные;
– издает какие-то звуки (болтает), играя со своими игрушками;
– старается извлечь из игрушки какие-нибудь звуки;
– поздно научился сидеть, но при этом много лепетал;
– больше любит произносить звуки, чем двигаться;
– предпочитает шумящие и поющие игрушки;
– успокаивается, заслышав знакомый голос;
– успокаивается, заслышав музыку;
– его можно отвлечь, если предложить ему ксилофон или детское пианино;
– щелкает языком, чмокает губами;
– пытается привлечь к себе внимание с помощью звуков уже с трех месяцев;
– любит разговаривать по игрушечному телефону;
– бросает на пол игрушки;

– стучит крышками кастрюль;
– ему нравится слушать сказки;
– очень чутко спит, просыпаясь от шума;
– у него не очень хорошо развита координация.

Он деятель, если:
– качает головой, когда нужно сказать «нет»;
– импульсивно хватает игрушки и предметы;
– редко лепечет;
– ему нравится, когда его подбрасывают и щекочут;
– любит, когда его укачивают и держат на руках;
– часто стучит по кроватке;
– любит, когда его возят в коляске;
– ему нравится динамическая гимнастика;
– ему нравится, когда его возят на велосипеде, в пры-гунках и т. д;
– использует игрушки, в основном чтобы извлечь звук;
– очень активен;
– рано научился переворачиваться, сидеть, ползать и т. д;
– ему нравится катать игрушки;
– успокаивается, если взять его на руки;
– его можно успокоить массажем;
– ему нравится ездить на машине;
– любит купаться;
– выгибает спину, когда его что-то беспокоит, колотит ногами;
– любит играть со своими руками и ногами;
– любит прыгать на коленях;
– часто берет в рот различные предметы;
– он не хочет сидеть во время еды, ему нравится двигаться в это время;
– бесстрашен;
– любит физически активные игры;
– любит, когда его баюкают на руках;
– любит прыгать на коленях у родителей.

Определив, к какому типу относится ваш ребенок, обязательно воспользуйтесь его ведущей системой. Те знания, которые вы хотите передать малышу, нужно передавать через тот канал, который у него хорошо развит. Даже просто привлечь внимание лучше понятным для него словом, например: «смотри» для визуала (зрителя), «послушай» для аудиала (слушателя), «потрогай» для деятеля. Кроме того, чтобы ребенок мог воспринимать мир во всем его многообразии, нужно развивать и

другие каналы восприятия, гармонии позволяют достичь игры на совмещение всех систем.

Возможно, ваш малыш принадлежит к смешанному типу, например, он зритель и деятель; в этом случае для него верны характеристики и того, и другого типа.

Младенец-зритель очень любит все рассматривать; когда он устает, то просто закрывает глаза, все остальное время жадно старается все охватить взглядом. Он быстро схватывает и запоминает визуальные характеристики предметов– цвет, форму, размеры, радуется при виде знакомых людей и предметов. Он с огромным удовольствием рассматривает картинки, новые игрушки, позже ему интереснее будет рассматривать иллюстрации к сказке, чем слушать ее. Став постарше, он с удовольствием будет рисовать, складывать кубики, вырезать, играть в видеоигры и т. п. Зрители поздно начинают лепетать, поначалу у них маленький словарный запас, они любят говорить короткими предложениями. Зрительный канал восприятия обычно очень хорошо «подпитывается», когда ребенок подрастает: телевизор и компьютер прочно вошли в нашу жизнь. Другие же возможности восприятия у такого ребенка очень плохо развиты, задача родителей – не упустить момент и уделить внимание также развитию слуха и кинестетического восприятия. Мир зрителя будет богаче, если он научится различать запахи, оттенки вкуса, мелодии и т. д.

При общении с таким ребенком используйте слова со значение визуального восприятия (когда он подрастет, конечно, тоже): видеть, наблюдать, сосредоточиться на, ясный, сверкать, сиять, блестеть, мерцать, светиться, цвета (цветной), яркий (темный), представить картину, оттенки, видеть проблему, вспыхнуть, следить, выглядеть, мысленно видеть, отражать, тусклый, затуманить, туманный, освещать, калейдоскоп цветов, походить на, казаться, нарисовать картину, фотографический, подернутый дымкой.

Младенец-слушатель рано начинает лепетать, реагирует на музыку, незнакомые звуки и голоса. Такой новорожденный рано начинает поворачивать голову к источнику звука и успокаивается, услышав голос мамы. Он самый «перспективный» в плане развития речи. Он готов слушать и слушать, а со временем будет быстро запоминать и начнет повторять раньше других. Не ленитесь, начните рассказывать сказки и читать ему книги с первых же дней. Его легко успокаивает музыка, знакомые голоса, он любит музыкальные игрушки, когда ему читают и рассказывают вслух. Впоследствии он предпочитает игры, связанные с отгадыванием слов и т. п., любит слушать музыку,

кассеты и пластинки, подражать интонации, составляет слова в предложения, которые легко понять, любит говорить сам.

При общении с таким ребенком используйте следующие слова: хихикать, высказать мнение, выговориться, слышать, слушать, звучать, щелкать, настраиваться, отключаться, рычать, грохотать, свистеть, треск, хруст, ломать, шуршать, хлопать, сила звука, громко, тихо, чириканье, лай, прихлебывать, вопить (орать), монотонный, многословный, визжать, диалог, интонация.

Младенец-деятель много двигается, он познает окружающий мир через движения или с помощью прикосновений, как правило, опережает своих сверстников в физическом развитии, любит, когда к нему прикасаются, тискают, кружат, переворачивают и т. д. Такой новорожденный легко выворачивается из пеленок, очень любит, когда его укачивают, делают массаж и гимнастику, учат плавать. Очень много значат для малыша запахи (обоняние тоже используется для познания окружающей действительности). Он любит движущиеся игрушки и подвижные игры. Став старше, такой ребенок предпочитает бегать, прыгать, лазать, плавать, заниматься спортом. Ему трудно длительное время оставаться в покое, а значит, быть сосредоточенным на каком-то предмете или занятии. Ни в коем случае нельзя ограничивать его двигательную активность. В плане развития речи ему нужно уделить повышенное внимание, так как деятель больше полагается на неречевые способы общения, говорит мало, часто непонятно, лепечет также мало, у него больше жестов, чем слов, он часто вспыльчив, злится, когда его не понимают.

Говорите с ребенком на «его» языке, используя «кинестетические» слова: хватать, держать, ласкать, трогать, чувствовать себя удобно (неудобно), больно, болезненно, тяжелый (легкий), гладкий (шершавый), холодный (теплый), фактура (бархатистый, грубый), чувствительный, закупоренный, застрять, приблизиться, обернуться, идти (бежать, ползти), выпустить (держаться за что-то), расслабиться, возбужденный, наэлектризованный, сердиться, беситься, падать, тесный (напряженный), поддерживать контакт, потерять связь, устойчивый.

Игры для развития слуха

Пусть у вас будет как можно больше музыкальных игрушек, шкатулка, мобиль, барабан и т. д. Ставьте ребенку слушать музыку, пойте колыбельные.

С первых же месяцев подносите погремушки то к одному, то к другому уху, давайте послушать часы, телефон. Постучите по разным поверхностям, пусть малыш услышит, какими разными получаются звуки. Если он пока еще не держит погремушку, привяжите ее к ручке или ножке.

Научите ребенка искать музыкальную шкатулку, когда она звучит, сначала спрячьте ее на глазах у малыша под платок, в мешочек, в коробочку и т. д.

Потом учите его играть на разных инструментах, стучать в барабан (или по кастрюле). Уже шести-семимесячного кроху начните учить дуть в дудочку: покажите, как вы дуете в лицо, потом в дудку, как появляется звук, дайте ему попробовать со словами «дуй», даже если попытка была очень робкой, похвалите обязательно. Для ребенка после года уже подойдут игры на разгадывание звуков. Например, покажите, как звучат разные предметы (музыкальные инструменты), можно начать с двух, причем очень разных по звучанию (дудочка, барабан), потом попросите малыша отгадать, что звучало (пока он не видел). Постепенно усложняйте такие игры, используйте больше звуков, причем такие, которые дифференцировать сложнее.

Игры для развития зрения

С детства показывайте ребенку яркие картинки и книги. Сходите вместе в картинную галерею (телевизором лучше не злоупотреблять). Поместите в детской большое зеркало, чтобы кроха мог видеть себя в нем целиком, – так ему будет легче «освоиться» в собственном теле. Рисуйте с малышом, как только он научится сидеть (купите специальные краски для рисования руками), вместе смешивайте краски. К коробкам или ведеркам разного цвета (например, красного и зеленого) подберите предметы таких же цветов (красного и зеленого). Предметы нужно положить в соответствующее ведерко или коробку.

Уделяйте внимание оттенкам, когда ребенок подрастет, попробуйте по дороге домой найти, например, десять разных оттенков серого цвета.

Игры на развитие тактильных и вкусовых ощущений (кинестетическое восприятие)

С рождения стимулируйте ладошки и пальчики малыша, вкладывайте в руку разные на ощупь игрушки и предметы. Когда он подрастет, завяжите глаза или прикройте рукой и попросите его на ощупь определить, что за предмет или поверхность он ощупывает. Если ребенок еще не готов закрывать глаза, подойдет коробка (например, из-под обуви) с прорезанной дырой. В нее можно положить разные мелкие предметы или игрушки, а потом попросить малыша достать их и отгадать, что это, на ощупь. Точно так же ребенок должен определить, что за фрукт (овощ, цветок и т. д.) так пахнет.

Можно сшить специальные мешочки 10 на 10 см и заполнить парами манкой, толстыми макаронами, ватой. Малыш должен найти два одинаковых.

Можно сделать нюхательные баночки: взять набор солонок (с откручивающимися крышечками), в них поместить мешочки (или завернутые в тряпочки) сильнопахнущие вещества, например кофе, мяту и т. п. Должно быть по два «одинаковых запаха», ребенок должен определить, где парный запах и что так пахнет.

Позвольте крохе играть с крупой. Ее можно насыпать в таз

или мисочку и набросать туда мелких игрушек, монеток и т. п. Покажите малышу, как их можно искать.

Развитие моторики

Прикрепите в кроватке горизонтальную перекладину, так, чтобы ребенок мог подтягиваться, регулярно выкладывайте его на пол (с игрушками, к которым он будет тянуться). Не забудьте про большой надувной мяч – первый тренажер малыша. Он отлично подходит для гимнастики, для развития вестибулярного аппарата, ребенка нужно покачивать на мяче – на животике, на спинке, на правом и левом боку. Позднее учите кроху подниматься по лестнице, подтягиваться на кольцах. Всегда подстраховывайте его во время физических занятий.

Игры на совмещение разных систем

Для исследования и развития всех анализаторов отлично подойдут игрушки, издающие при нажатии или встряхивании писк, свист, гудение, шуршание и т. д.

Хорошо подойдет лото или наклейки (для детей постарше). Вы рассказываете и показываете картинки одновременно, к тому же ребенок должен найти и совместить или приклеить картинки – совершить моторные действия.

Подробнее о разных играх с малышом вы узнаете во втором разделе книги.

Советы:

• Самое лучшее развитие – это гармоничное развитие. Поэтому пусть у малыша развиваются все каналы, а в вашем арсенале будут разные игры. Старайтесь развивать и не ведущий канал восприятия.

• Контролируйте себя, ведь какой-то канал (каналы) у вас тоже лучше развиты. Подсознательно вы будете предпочитать в общении и играх именно его.

Глава 7
Что же объединяет всех детей – таких разных?

В чем-то самом главном все нынешние дети похожи.

«Ну что ты все время носишь ее на руках, положи в кроватку, пусть лежит… В наше время дети были другими и никто не знал о раннем развитии, тебе до пяти лет вообще пластилин никто не давал, и ничего, выросла не хуже других… Наказать, и все тут, истерики у него, личность, тьфу…» Может быть, вы уже слышали что-нибудь подобное от своих родителей?

Современные дети действительно очень отличаются от детей предыдущих поколений, старые методы воспитания с ними не работают, приходится искать новые, ведь тоталитарный режим и современные дети несовместимы. Нынешние дети весьма свободолюбивы, активны и во многих вещах превосходят своих родителей, «сломать» и заставить их подчиниться невозможно, они просто уйдут в себя и не будут вам больше доверять. И это не просто обывательское наблюдение, об этом говорят специалисты в разных областях педагогики, психологии, социологии и даже представители разных духовных и эзотерических направлений. Дети, которые в два-три года учатся читать и считать, рисуют и лепят, поют, играют на музыкальных инструментах, а в пять учат своих родителей жить, уже никого не удивляют. Быть может, только растерянных родителей. И повышение уровня IQ, характерное для детей последних лет, не главная их отличительная черта, важнее то, что «новые дети» во всем мире не переносят несвободы и знают, чего хотят, это высокоразвитые существа, которым, как утверждают многие, «предстоит спасти мир».

«Эти дети могут быть очень яркими, очень очаровательными – и совершенно невыносимыми. За одну секунду они успевают подумать о десяти забавных и невероятных вещах». Пока вы пытаетесь погасить огонь, они умудряются устроить в ванной потоп и вывернуть растение из цветочного горшка, чтобы посмотреть, длинные ли у него корни. Они – исследователи, они – борцы за справедливость, и их вопросы порой ставят нас в тупик. За такими детьми закрепилось название «дети индиго».

Впервые на этот феномен обратила внимание экстрасенс по имени Нэнси Тэпп, которая утверждала, что аура каждого человека имеет определенный цвет, причем цвет этот указывает на тип личности человека и то, зачем он явился в мир. Цветовая

классификация – одна из возможных метафизических классификаций людей. Определенному типу человека соответствует определенный цвет, который ощущается интуитивно. Нэнси Тэпп увидела, что в конце 70-х годов появились дети, в ауре которых преобладал темно-синий цвет – цвет индиго. Она считает, что сейчас среди детей младше десяти лет Индиго уже около 90 %, а скоро любой новорожденный будет именно таким.

Сейчас этот феномен связывается с общим процессом изменений мозговых структур человека, зафиксированных в исследованиях последних десятилетий, проводимых различными институтами. Считается, что все дети, которые рождаются в последние годы, – индиго.

Благодаря Нэнси Тэпп педагоги, психотерапевты и родители, которым невероятно трудно воспитывать эти личности нового типа, смогли по-новому взглянуть на их особенности. Благодаря этому обозначению взгляд был направлен на глубинные причины, которые, возможно, стоят за бросающимся в глаза поведением этих детей. Что именно заставляет их бунтовать? Отнюдь не вредность или распущенность. Они удивительно чувствительны к душевным процессам в своем окружении: любая несправедливость не пройдет незамеченной и приведет либо к молчаливому протесту, либо к взрыву разрушительной ярости.

В общем-то, практически ничего нового, о таких детях писали многие педагоги-гуманисты, та же Мария Монтессори. Именно поэтому она предлагала развивать в детях самостоятельность, уважать чувство собственного достоинства и т. д. Очень много писала она о созидательных движениях души у таких детей.

Что же делать с ребенком индиго, как его воспитывать, как с ним жить? Желательно с рождения усвоить правила. А кое-чему он вас сам научит.

Советы– правила:

• В первую очередь нужно **относиться к** ребенку с уважением, как к равноправной **личности,** не пренебрегать его желаниями и мнением. Предоставить малышу право выбора, хотя бы в мелочах, не так уж сложно: выбор еды, одежды, занятий и т. п. помогут таким детям чувствовать себя свободнее.

• Любая нечестность и несправедливость с вашей стороны не пройдет незамеченной, заставит малыша отдалиться, а значит, усвойте правило второе: будьте честным со своим ребенком индиго, даже если он еще очень мал. Порой, поговорив с ним как со взрослым, можно добиться большего результата, чем тогда, когда вы пытаетесь скрыть правду.

• Ребенок индиго ни за что не хочет действовать по приказу, он ожидает, что с ним все обсудят. Постарайтесь чаще разговаривать с малышом, вместе размышлять и принимать решение. Разъясняйте ему возможные последствия его поступков и предоставляйте свободный выбор, как правило, при таком уважительном отношении ребенок совершает мало «глупостей», а если и совершает, то только затем, чтобы проверить, действительно ли последствия будут именно такими, как вы его предупреждали.

• Единственная возможность заставить его что-то делать – это пробудить интерес к этому, индиго скучает, если все происходит по схеме и не требует творческого мышления. Так что не тратьте силы на то, чтобы заставить его что-то сделать, лучше заинтересуйте. Подбрасывайте ему ситуации для поиска творческого решения, просите о помощи, он всегда откликается.

• Если вы не правы, не бойтесь признать свою ошибку и извиниться перед ребенком, этим вы не потеряете его доверия, скорее наоборот.

• Не спешите говорить малышу «нет», лучше скажите: «Я подумаю». Ведь у него обычно есть достаточно веские причины, чтобы хотеть чего-то, поэтому он полон решимости получить это и будет изводить вас, пока не добьется своего.

• Если вы хотите сделать крохе замечание, сделайте это наедине, чтобы не уязвлять его самолюбия, а потом обсудите его поведение, вызвавшее необходимость внушения, убедитесь, что он правильно вас понял.

• Формулируйте свои распоряжения как просьбы о помощи, например, так: «Мне нужна твоя помощь. Пожалуйста, убери свои игрушки с дороги». Сделайте его своим партнером и помощником, не подчиненным.

• Выбирая школу или детский сад для такого малыша, задумайтесь, как он будет себя там чувствовать. Ваш ребенок индиго сверхчувствительный и весьма энергичный. Такому малышу подойдет какая-то «альтернативная» методика, базирующаяся на принципах воспитания свободной личности (например, вальдорфская или монтессори). По крайней мере, авторитарный подход не для него, а места, где ставят в угол, стыдят, повышают голос, называют по фамилии и т. п., ему просто противопоказаны.

• Постоянно поддерживайте с таким ребенком телесный контакт, соблюдайте ежедневные «ритуалы»: чтение на ночь книги или танцы перед завтраком.

Подробнее вы можете прочитать про детей индиго в книгах

Ли Кэррол и Джен Тоубер «Дети Индиго», Зигфрида Войтинаса «Кто они, дети Индиго?», Боба Фрисселла «Мы – духовные существа, переживающие опыт человеческой жизни», Нэнси Энн Тэпп «Как цвет помогает лучше понять твою жизнь», Хартмана Тэйлора «Цветовой код» и др.

Глава 8
Раннее развитие: нужное и ненужное. Каким оно должно быть?

Наверное, тема этой главы неизбежно должна следовать за предыдущей темой. Дети изменились. Может быть, потому в последние десятилетия так бурно обсуждаются вопросы раннего развития и *другого подхода в воспитании.* «Развивать или не развивать?» – вот ведь вопрос.

Все очень зависит от того, что понимается под ранним развитием. «Нет» развитию говорят в основном те, кто слышал, что раннее развитие – это буквы с пеленок, математика, хождение и плавание. Успеется! Бесконечные карточки, упражнения, да ведь от этого с ума сойти можно!

Жаль, что противники раннего развития (я бы отграничила его от развития своевременного и гармоничного) не всегда задумываются, что пение колыбельных и танцы с ребенком на руках, размазывание каши или пальчиковых красок по кафелю или посещение музея в кенгурушке – это тоже раннее развитие. Вернее, оно не раннее, а как раз вовремя. Потому что оно направлено на развитие не столько интеллекта, сколько сенсорики (органов чувств), эмоциональной и коммуникативной сфер, воображения. Но из-за путаницы в терминологии не стихают дебаты. А пока народ дискутирует, многие мамы упускают драгоценное время. Первые год-два.

У меня нет готовых рецептов обучения младенцев, родители могут принять или отвергнуть тот или иной совет в соответствии с определенным характером или ступенью развития ребенка. Но есть несколько моментов, которые хорошо бы учитывать, приступая к развитию своего малыша.

1. *Развитие должно быть комплексным.* Что это значит?

Во-первых, необходимо развитие не только интеллекта, сенсорики и т. п., но и здоровья (здоровый образ жизни), впитывание культурных традиций мира.

Во-вторых, желательно использовать и развивать ВСЕ каналы восприятия (об этом см. выше).

В-третьих, чем младше ребенок, тем теснее переплетены у него все сферы развития. Как ни странно, стимулируя одно, можно и нужно влиять на развитие другого. Например, тесно связаны интеллектуальное развитие и двигательная активность ребенка. Некоторые микродвижения нашего артикуляционного аппарата соответствуют ряду макродвижений тела, теснейшим

образом связаны подражательные способности в моторике и в речи и многое другое. Чем младше ребенок, тем труднее отделить одно от другого.

В-четвертых, наш мозг состоит из двух полушарий. Правому полушарию (которое обслуживает левую сторону тела: принимает большую часть информации от левого глаза, уха, левой руки, ноги и т. д. и соответственно передает команды левой руке, ноге, уху, а значит, ведущее как раз у левшей) свойственно пространственнообразное, интуитивное, целостное мышление. Его еще называют эмоциональным. Оно схватывает картину мира целостно, действует быстро. Левому полушарию (которое обслуживает правую сторону нашего тела) свойственно рационально-логическое, аналитическое, знаковое мышление. Левое как бы дробит картину мира на части, на детали и анализирует их. Развитие речи, математика, чтение и пр. соответственно развивают левое полушарие, наше образование и наш мир, можно сказать, преобладающе «левополушарные», а вот с развитием правого полушария сложнее, ему обычно внимания уделяется меньше. Искусство, музыка, творческое, целостное видение мира, работа с необычными материалами в необычных ракурсах, развитие образного, метафорического мышления развивает именно правое полушарие. Важно развивать у ребенка и то и другое.

2. *Развитие бессмысленно без другого подхода к ребенку.* Я имею в виду уважение его личности, веру в его возможности, признание его прав, жизнь на равных, ненасилие – все с позиций гуманистического подхода. Только в этом случае развитие не превратится в дрессировку.

3. *Развитие только тогда эффективно, когда оно происходит с учетом возможностей и интересов самого ребенка.* Экспериментируйте. Возьмите в каждой методике то, что подойдет именно вам. В свое время я экспериментировала с разными методиками, но математические карточки Глена Домена не вызвали никакого интереса у старшей дочери, она просто отворачивалась от них, хотя я пыталась несколько раз. Зато репродукции она рассматривала с жадностью, подолгу (я показывала, пока был интерес). Оказавшись вместе со мной на выставке импрессионистов, она узнала те картины, которые были ей знакомы, очень оживленно показывала на них пальцем в возрасте… 11 месяцев.

4. *В семье желательно создать спокойную, гармоничную обстановку*. Тогда у ребенка будет больше времени и сил на развитие (ему не нужно будет «переваривать» ссоры, преодолевать напряженность, как телесную, так и

психологическую).

5. *То, чем вы занимаетесь с ребенком, родителям тоже должно нравиться,* вызывать интерес, доставлять удовольствие. Ребенок это обязательно почувствует и будет воспринимать информацию через призму ваших эмоций. Я бы точно не смогла рассказывать ребенку о марках машин или самолетов. Мои дети наверняка сказали бы мне, как Станиславский: «Не верю!» Если уж очень хочется, лучше найти человека, который искренне наслаждается каким-то предметом, да и вообще развитием детей.

6. *Очень важно своевременно начать,* когда мозг ребенка наиболее пластичен, быстро развивается. Основоположник понятия раннего развития – японец Масару Ибука («После трех уже поздно). Об этом же писали Никитин и другие авторы.

Масару Ибука, основатель компании «Сони», создал целую программу раннего развития и обучения детей, к тому же основал Ассоциацию раннего развития. Будучи директором организации «Обучение талантов» в Мацумо-то, он дал возможность маленьким японцам учиться по той программе, которую описал в своей книге. Хотя этот человек не является специалистом в теории образования, его подход поражает простотой и новизной одновременно, а тезисы подтверждены множеством примеров из жизни и не требуют дополнительных объяснений.

Масару Ибука предлагает изменить не содержание, а способ обучения ребенка. По его мнению, одним из самых сложных занятий для человека является изучение иностранных языков, обучение чтению и игре на скрипке или фортепьяно. Такими навыками взрослые овладевают с трудом, а для детей это почти неосознанное усилие, они могут освоить это играючи.

По мнению Ибука, ни один ребенок не рождается гением, и ни один – дураком. Все зависит от стимуляции и степени развития головного мозга в решающие годы жизни – с рождения до трехлетнего возраста. В детском саду воспитывать уже поздно.

Сравнение головного мозга новорожденного и взрослого человека показывает, что в процессе развития мозга между его клетками формируются особые мостики-отростки. Клетки головного мозга как бы «протягивают руки», чтобы, крепко держась друг за друга, откликаться на информацию извне, которую они получают через органы чувств. Этот процесс очень напоминает работу транзисторов в электронном компьютере: каждый отдельный транзистор не может работать сам по себе, только соединенные в единую систему, они функционируют как компьютер.

Связи между клетками наиболее активно формируются в период от рождения ребенка до трех лет. В это время зарождается

примерно 70–80 % таких соединений. И по мере того как они развиваются, возрастают возможности мозга. Уже в первые шесть месяцев после рождения мозг достигает 50 % своего взрослого потенциала, а к трем годам – 80 %. Конечно, это не значит, что мозг ребенка после трех лет перестает развиваться. К этому возрасту в основном созревает задняя часть мозга, а уже к четырем годам в этот сложный процесс включается та его часть, которая называется «лобные доли». «Если в первые три года не образовалась прочная база, бесполезно учить, как ее использовать. Это все равно что пытаться достигнуть хороших результатов, работая на плохом компьютере».

Опыт раннего детства прочно отпечатывается в мозгу. Если не заложить с самого начала прочный фундамент, то бесполезно пытаться построить прочное здание: даже будучи красивым снаружи, оно все равно разрушится от сильного ветра или землетрясения.

Глен Домен, написавший восторженное предисловие к книге Масару Ибука «После трех уже поздно», согласен с автором в том, что маленькие дети обладают способностью научиться чему угодно, и то, что они усваивают без каких-либо усилий в два, три или четыре года, в дальнейшем дается им с трудом или вообще не дается. «То, что взрослые усваивают со скоростью улитки, детям дается почти мгновенно. Он говорит, что взрослые иногда ленятся учиться, тогда как дети готовы учиться всегда». Именно детская любознательность, готовность поглощать информацию почти без ограничения с огромной скоростью, пластичность детского мозга – те основы, на которых держится методика Домена. После двух лет ребенка учить будет с каждым годом сложнее. К шести же годам полностью заканчивается развитие мозга, поэтому важно успеть до этого времени научить ребенка всему-всему.

Борис Павлович Никитин ввел когда-то термин НУВЭ-РЕС, составленный из первых букв названия процесса, который происходит в человеческом мозгу: Необратимое Угасание Возможностей Эффективного Развития Способностей. По его мнению, каждый здоровый ребенок, рождаясь, обладает колоссальными возможностями развития способностей ко всем видам человеческой деятельности, но эти возможности постепенно угасают, слабеют, и чем старше становится человек, тем труднее развивать его способности (вспомните, с каким трудом дается нам изучение иностранного языка, а ребенок, который с рождения слышит два-три языка, осваивает их без труда).

Мария Монтессори писала о том, что период развития речи

начинается еще до рождения и заканчивается к четырем-пяти годам.

7. *Многое в развитии зависит от окружающей среды*, в которой растет ребенок.

Американский профессор Брунер провел множество экспериментов в этом направлении. Например, он разделил группу новорожденных детей на две части, поместив одних в условия, совершенно лишенные стимуляторов, – комнату с белыми потолками и стенами, изолированную от внешних шумов, а других – в комнату с яркими цветастыми обоями, пестрыми потолком, яркими одеялами, где через окно было видно, как работают врачи и медсестры. Здесь даже звучала музыка.

Обе группы воспитывались в разных условиях несколько месяцев, после чего были проведены тесты на определение интеллектуального развития. Каждому ребенку предлагался блестящий предмет, и по времени, которое ему требовалось, чтобы добраться до этого предмета, определялся уровень его развития. Результаты показали четкие различия: уровень интеллекта у детей, которые находились в пустой бесцветной комнате, на три месяца отставал от уровня интеллекта детей из комнаты со стимулирующим окружением. Это трехмесячное отставание именно на этой стадии очень существенно, так как считается, что умственное развитие ребенка от рождения до 3 лет по своим возможностям аналогично развитию от 4 до 17 лет.

Никитины заметили, что дети развиваются быстрее, когда их окружает богатая в плане познания, исследования обстановка и предоставляется возможность свободно ее исследовать. Начинает ребенок конструировать, строить – под рукой должны быть кубики, мозаика, конструкторы, строительные материалы, инструменты и т. д. Заметив, что детям нравится писать мелом, они сделали из куска линолеума доску. Заметив, что малыша интересует карта в энциклопедии, они повесили карту на стенку и т. д. Ребенок не удовлетворяется разглядыванием, он хочет потрогать, применить, разобрать, использовать как-то любую вещь. Малыши предпочитают манипулировать не игрушками, а предметами домашнего обихода, которыми пользуются взрослые: кухонной утварью, письменными принадлежностями, инструментами, приборами. Поэтому Никитины разрешили детям исследовать мир с его неигрушечными свойствами и опасностями, да еще создали очень богатую и разнообразную «развивающую» обстановку. Они позволяют детям самим убедиться в опасности некоторых предметов или манипуляций, лишь направляя и предупреждая: «Осторожно, иголка острая!»

Полированные столы и дорогие вазы, к которым нельзя

прикасаться, в лучшем случае развивают зрительное восприятие, а дети жаждут деятельности. В комнате-мастерской Никитиных можно было клеить, резать, лепить, пилить, забивать гвозди, рубить, колотить, сверлить, точить. Можно помочь маме мыть посуду, а отцу починить кран. Дедушке трудно рассмотреть температуру на градуснике за окном, малыши помогут установить такую же температуру на термометре метрового роста, где очень крупные деления и подвижная красно-белая ленточка. Чтобы дети познакомились с картой и планом, у Никитиных были и глобус, и план дома, и физическая карта мира и т. д.

Мария Монтессори считала, что ребенок обладает особым разумом – «впитывающим мышлением», вбирая в себя впечатления окружающего мира. Причем он не делает различия между плохим и хорошим (то, как вы сморкаетесь, хлопаете дверьми, разговариваете друг с другом, он тоже впитывает). Она верила, что ребенка подталкивает к познанию внутренняя движущая сила «home», благодаря которой он стремится к самосовершенствованию. Нельзя впитать впечатления из пустого пространства. Задача родителей и педагогов состоит в том, чтобы окружить ребенка такой развивающей средой, которая побуждала бы его к исследованиям.

8. *Развитие желательно сопровождать ранней социализацией.*

Часто даже в три года ребенок еще не готов к разлуке с мамой, не знает, как подойти или обратиться к чужому для него взрослому или другому ребенку, просто не готов принять нормы поведения, которые навязывает ему маленькое общество, боится, когда родителей нет рядом. В 1979 году Франсуаза Дольто открыла в Париже своеобразный клуб для родителей и их детей раннего возраста, получивший впоследствии название «Зеленый дом» («Мезон верт»). Здесь ребенок «отделяется» от родителей постепенно, в том индивидуальном темпе, в котором происходит его адаптация к новой ситуации, таким образом острота предстоящей разлуки несколько сглаживается. Дольто в своей уникальной книге «На стороне ребенка» (название говорит само за себя) писала: «Это место, где происходит адаптация к социальной жизни прямо с рождения, где родители могут найти себе союзников в борьбе с теми ежедневными трудностями, с которыми они сталкиваются вместе со своими детьми. Это – не ясли, где оставляют детей под присмотром, не медицинский центр, это дом, где всегда рады мамам и папам, бабушкам и дедушкам, кормилицам и няням, это место, где малыш находит друзей». Находясь в таких местах вместе с близким ему человеком, ребенок учится ладить с окружающими, не бояться

новых, незнакомых взрослых, вступать с ними в контакт, обращаться за помощью или с каким-то вопросом, понимать законы общества, в котором приходится жить, а главное, подчиняться общественным требованиям, не теряя при этом лица. Кроме того, ребенок постоянно наблюдает и впитывает то, каким образом общаются его родители (мама). Постарайтесь бывать в таких местах со своим малышом: начните посещение родительских клубов или развивающих занятий как можно раньше, не сидите в четырех стенах. Впитывая какие-то социальные правила вместе с родителями, проверяя границы дозволенного под защитой, ребенок уже в два-три года будет заметно отличаться от сверстников-домоседов.

9. *Чем младше ребенок, тем ненавязчивее должно быть его развитие и обучение* – как бы между делом, играючи, чтобы малыш не скучал и не переутомлялся.

10. Чтобы сформировать у ребенка прочные ассоциативные связи в какой-то области или по теме, *нужны фантазия и арсенал развивающих игрушек.* Например, слушая отрывки из музыкальных произведений, попробуйте вместе с ребенком имитировать те инструменты, которые вы слышите. И обязательно вместе двигайтесь: звучит «Полет шмеля» Римского-Корсакова – полетайте как шмели; звучит тема прогулки из «Картинок с выставки» Мусоргского – создайте ощущение того, что вы вышли на прогулку, и т. д. Слушая вальс, кружитесь вместе с ребенком. Действия малыша окрашивают для него произведение дополнительными эмоциями, поэтому он внимательнее слушает и точнее запоминает.

11. *В развитии сделайте упор на творческом аспекте,* не ошибетесь. Я абсолютно согласна с основателем вальдорфской педагогики Рудольфом Штайнером, который считал, что «предметные знания можно получить в справочниках, а мыслить не переучишь». Накопление в памяти фактических знаний менее важно, чем личностное развитие. Вместо того чтобы проверять, насколько дети усвоили фактический материал, он предлагал тестировать творческие задатки, коммуникабельность, доброту, аналитические и лидерские способности.

12. *Развитие не должно сопровождаться фанатизмом, но без методичности* не обойтись. Если вы разок-другой пропустите какие-то упражнения, большой беды не будет, но если, начав плавать или учить иностранный язык, вы забросите свои занятия, то и результат будет соответствующий. Помните, что повторяемость в раннем возрасте – залог успеха. А развитие ребенка – это, не побоюсь этих слов, ежедневный труд. Гораздо легче надеть на ребенка спасательный жилет или круг (крайне

вредные вещи), чем выполнять разные поддержки, следить за тем, как он ныряет, – напрягаться приходится и физически, и эмоционально.

И, наконец, главные **советы** этой главы, которая сплошь совет:

• Гордитесь достижениями своего ребенка, не бросайте его каляки-маляки в мусорную корзину, а вешайте на стенку, в рамочку. Если малыш что-то научился делать первоклассно (и быстрее сверстников), например нырять или петь, не стесняйтесь демонстрировать это окружающим. Улавливая восхищенные взгляды, ребенок учится гордиться своими успехами, его самооценка повышается, а личность, уверенная в себе, даже неприятности в будущем будет воспринимать по-другому. И это еще один большой плюс «раннего» развития.

• Научите ребенка любить то, чем он занимается. Любые занятия должны сопровождаться радостью.

Так было у нас с плаванием и динамической гимнастикой. Я использовала лишь некоторые элементы, наблюдая за детьми и выбирая то, что им нравится. Поэтому плавать как следует они научились лишь в 3–4 года, зато делают это охотно, без всякого страха и напряжения, и по-разному: одной нравится нырять, другой – плавать на длинные дистанции. А висеть, подтягиваться, на чем-нибудь раскачиваться любят все.

Глава 9
Еще о комплексном подходе в развитии

Итак, развитие должно быть комплексным, разнообразным. На первом году жизни очень важны следующие направления:

1) развитие крупной моторики, вестибулярного аппарата, стимулирование двигательной активности;

2) развитие речи, коммуникативных навыков, артикуляционного аппарата и речевого слуха;

3) развитие сенсорики (всех органов чувств и восприятия);

4) развитие мелкой моторики, стимуляция ладошек;

5) развитие мышления;

6) развитие чувства прекрасного;

7) формирование гармоничной картины мира и базового доверия.

Практические упражнения вы найдете во второй части книги, где развитие, игры и занятия с ребенком разбиты по месяцам – от первого до двенадцатого. Как я уже упоминала, в таком возрасте все направления тесно переплетаются, да и занятия с малышом редко бывают направлены на развитие какой-то одной сферы, хотя я и пыталась разбить упражнения «по сферам». Но помните, что именно тогда они наиболее эффективны, формируют прочные образы, колоссально развивают, когда *задействуются разные сферы развития и каналы восприятия.* Это мой главный вывод, связанный с развитием в раннем возрасте.

Например, вы читаете ребенку стихи, сопровождайте их ритмическими движениями, массажем и похлопыванием, тогда эффект увеличивается в десятки раз, а если вы добавите визуальный образ (картинку или игрушку того, о чем стихотворение), то развитие будет еще многограннее и успешнее.

С малышом постарше можно обыграть, например, зайчика – рассказать про него стихотворение или сказку, попрыгать вместе с ребенком, как зайка, под веселую музыку. Потом можно рассмотреть зайчика в книжке (хорошо, если под рукой окажется репродукция картины Дюринга «Заяц»), покачать игрушечного зайку, да еще и раскрасить вместе пальчиковыми красками зайку (нарисовать его контур на большом листе не трудно).

Может быть, вы не знаете, что с чем можно сочетать? Существует множество наипростейших действий, которые сами по себе развивают несколько сфер, стоит только проявить немного фантазии.

Если, например, вы танцуете с малышом на руках, вы

тренируете его мышечный корсет, вестибулярный аппарат, развиваете чувство ритма, слух, чувство прекрасного, учите получать удовольствие, показываете ему, что мир доброжелателен, а мама рядом. Вы закладываете фундамент любви к движению и хорошей музыке в будущем. Кроме того, развитое чувство ритма необходимо для успешного развития речи. Такое простое действие, а сколько пользы! И таких действий много, читайте о них в следующих главах.

Совет

• Развивайте малыша комплексно!

Глава 10
Колыбельные – комплексное развитие

В одном грузинском фильме («Колыбельная» Наны Джанелидзе) рассказывается о девушке, похищенной и выросшей вдали от родины. Оказавшись снова на родине, она ничего не помнит и не узнает, и лишь услышав звуки колыбельной, снова обретает родную землю и родной язык, колыбельная становится толчком к возвращению памяти.

Когда я пою моим уже достаточно большим детям колыбельную, они бывают счастливы, у них блаженные лица, они успокаиваются. Не важно, это новая или давно знакомая колыбельная, они замирают, и слушают с огромным вниманием. Колыбельная словно послание, в котором зашифрована любовь многих поколений.

К сожалению, многие мамы считают колыбельные чем-то неважным, устаревшим. А пятилетнему ребенку уж тем более никто не станет петь колыбельную, даже те, кто пел новорожденным. Я и сама пробовала это делать лишь в качестве эксперимента. И только тогда, когда заметила, какой колоссальный эффект имеет колыбельная, мне захотелось разобраться, в чем же здесь дело, откуда взялись колыбельные и зачем они нужны?

Колыбельные песни появились в глубокой древности. Мать баюкала дитя и напевала простые ласковые слова. Нравилась сложенная матерью песня, ее повторяла дочь, добавляя свои слова, изменяя мелодию. Те колыбельные, которые пела нам мать или бабушка, словно вросли в нас и возникают как-то сами собой, всплывают из подсознания, когда появляется собственный ребенок. Главное, не подавлять желание баюкать.

Сегодня можно поставить диск или кассету, и ребенок прослушает профессиональное исполнение, а мы поем не всегда идеально. Зачем портить слух, с детства приучать к неидеальному пению? Но в колыбельной, которую поет мама, есть оберегающий и заклинающий смысл, ведь слову над колыбелью издревле придавали значение заклинания, и пелись колыбельные песни, подобно заговору.

Материнская песня несет ребенку здоровье и спокойствие. Исследования последних лет показали, что колыбельные снимают тревожность, возбуждение, действуют на ребенка успокаивающе. Эти песни, несущие свет и добро, в народной педагогике рассматриваются как обереги. Интересно, что материнские колыбельные имеются у всех народов. Значит, возникли они не

случайно, это закономерность, они необходимы для развития личности ребенка. Недаром на Востоке о плохом человеке говорят: «Ему мать не пела колыбельных песен». Спойте своему малышу успокаивающую песенку:

В избу Дрема пришла
И по зыбочке брела,
К… в зыбочку легла,
… ручкой обняла.
Спи-ка…, усни,
Крепкий сон к тебе приди.
Ручки белые прижми,
Глазки милые сожми.

Исполните для своего ребенка простую колыбельную, покачайтесь вместе с ним, прочувствуйте ритм всем телом.

Баю-бай, баю-бай,
Ты, собачка, не лай,
Белолапа, не скули,
Мою… не буди.

Ой, люли-люлюшеньки,
Баиньки-баюшеньки…
Сладко спи по ночам
Да расти по часам.

Слушая колыбельные, кроха как бы купается в ласке песни, вкушает чувство безопасности. Ласковое обращение к малышу со словами колыбельной помогает удовлетворить его потребности в общении с любящим и заботливым взрослым, рождая ответное чувство привязанности и любви к родному человеку. Через колыбельную песню у ребенка формируются первые впечатления, перерастающие в потребность в духовном слове и музыке, колыбельные помогают формировать базовое доверие к миру..

Можно спеть колыбельную-хвалилку, при этом ритмично укачивая малыша или похлопывая его по спинке (попке):

Баю-баю, баю-бай,
Спи…, засыпай,
Гуленьки-гуленьки,
Сели к… в люленьку,
Стали люленьку качать,

Стали… величать:
Наша детонька в дому,
Что оладушек в меду,
Что оладушек в меду,
Сладко яблоко в саду.

Народная традиция внушает ребенку, что он подобен маленькому божеству, окруженному роскошью, ценными дарами, что место, занимаемое им в этом мире, самое лучшее, мама – самая хорошая, дом – самый благополучный. Не случайно в колыбельных подробно и преувеличенно положительно описывается колыбель – первое место крохи в мире. Вот, например, колыбельная-величальная:

Висит колыбель
На высоком на крюку.
Крюк золотой,
Ремни бархатные,
Колечки витые,
Крюки золотые.
Мамушки, нянюшки,
Качайте дитя!
Сенны красны девки,
Прилюлюкивайте!
– Выросту большая (-ой),
Буду в золоте ходить,
Парчову шубу носить,
Мамушкам, нянюшкам
Обносочки дарить.
Ой, ляльки-ляльки-ляльки,
В изголовье крендельки,
В ручках яблочки,
В ножках прянички,
По бокам конфеточки,
Винограду веточки.

Что касается языка колыбельных, вслушайтесь: он прост, сложные предложения разделены на простые, много повторов, описывается все ярко и образно. Взыскательному читателю все это покажется даже примитивным, но не спешите с выводами: для ребенка эти полупрозаические-полурифмованные двустишия, которые родились из причитаний, прекрасно подходят. Это именно то, что нужно малышу, чтобы чувствовать и впитывать

всем сердцем и всем телом.

В трудные дни военной блокады было отмечено, что люди бессознательно раскачивались из стороны в сторону. Они вспоминали свой ранний опыт и укачивали себя, чтобы стало хоть немного легче. Надеюсь, аргументов достаточно.

Отдельно я хочу сказать про колыбельные-«страшилки». Такие колыбельные тоже нужно петь. Причин тут две. Во-первых, эти колыбельные воспитывают и в образной форме намекают ребенку, что есть мир свой и чужой, нужно быть осторожным, слушаться, не уходить на «границу-край», туда пока нельзя маленькому несмышленому малышу. Такая же образность есть в сказках.

Вторая ценность таких колыбельных: их психотерапевтическая функция для матери. Да-да, таким образом мать выпевает свою усталость и подсознательное раздражение на ребенка. Такие страшилки многие помнят с детства:

Баю-баюшки, баю,
Не ложися на краю,
Придет серенький волчок,
Да у хватит за бочок,
И утащит во лесок,
Под ракитовый кусток.

Глава 11
Развитие речи и врожденная музыкальность детей

Развитие речи – одна из сфер развития в первые годы жизни. Сфера очень важная, волнующая родителей, ведь она напрямую связана с социальным развитием ребенка, с его успешностью.

С чего начинается точное воспроизведение звуков речи (произношение) и хорошее понимание слов? Ну конечно же, оно начинается с точного восприятия, которое возможно лишь в том случае, если ребенок хорошо слышит и ориентируется в мире звуков. Научить малыша хорошо слышать и различать, что было произнесено, быть внимательным «слушателем» – посильная задача. И чем раньше мы познакомим его с миром звуков, тем лучше. В этом помогает врожденная музыкальность всех детей.

Такие аспекты музыки, как ритм, тембр, темп, интонация, способствуют точному восприятию речи, а правильное дыхание, которое формируется во время пения, помогает впоследствии правильному воспроизведению звуков, слов, фраз.

Человеческая речь обладает теми же свойствами, что и музыкальные фразы: мы говорим с разной интонацией, у каждого свой тембр голоса, слова и фразы ритмически организованы и т. д. Значит, музыкальное развитие младенца, которое и само по себе очень ценно (способствует развитию воображения, эмоциональности), помогает развитию речи и стимулирует его.

Приятно то, что развивать у ребенка точное восприятие звуков с помощью музыки можно начать очень рано, даже до рождения. Известно немало случаев, когда дети в животе матери шевелятся и толкаются в такт музыке. Американцы, первыми создавшие специальные перинатальные университеты, в которых обучаются еще неродившиеся младенцы, в частности, регулярно «дают» им прослушивать музыкальные отрывки (Вивальди, Шопена и др.). Такие дети не только рождаются с абсолютным слухом, но также впоследствии начинают говорить раньше своих сверстников.

Именно музыка и пение помогают малышу ориентироваться в мире звуков, развивают чувство ритма, обостряют слух.

Пение

Петь можно любые песенки, колыбельные, простенькие

попевки, пропевать стихи. Можно даже на ходу сочинять, играть в оперу: «Сейчас гулять пойдем мы, и будем мы на снег смотреть, наверно, встретим птичек и будем их кормить…» Даже трехмесячный ребенок будет пытаться вам подпевать: «Ы-ы-ы». После небольшой тренировки это очень легко получается. Общение с малышом – стимул для развития талантов родителей.

Прослушивание

Начните каждый день слушать вместе с ребенком небольшие музыкальные отрывки. Это могут быть «Времена года» Вивальди, пьесы из «Детского альбома» Чайковского, вальсы Шопена, Моцарт. Выбирайте то, что вам по душе, но избегайте слишком драматичных музыкальных произведений, в которых рассказывается о страданиях, неразделенной любви, смерти. Малыш может проявлять беспокойство, тревожиться, сопереживая, но не понимая, о чем идет речь. Не торопитесь с выводами, если кроха реагирует на музыку, которую вы предложили, не так, как вы ожидали. Для некоторых впечатлительных натур иногда бывает достаточно пары тактов минорной (грустной) музыки, чтобы состроить гримасу неудовольствия или расплакаться. Понаблюдайте, отследите, на что именно ребенок так реагирует. Попробуйте подобрать музыку контрастную по звучанию той, которая ему не нравится. А эту снова поставьте через несколько месяцев, возможно, мнение малыша к этому времени изменится. Начинайте с небольших и простых отрывков.

Есть еще один секрет, который сделает как пение, так и прослушивание музыкальных отрывков наиболее эффективным.

Как нужно слушать и петь?

Слушая музыку, попробуйте вместе имитировать инструменты, которые вы слышите, и обязательно двигайтесь. Дети не могут и не должны быть пассивными слушателями. Как петь, так и слушать музыкальные произведения нужно *активно, вовлекая ребенка в процесс, обыгрывая.* Слушая «Марш деревянных солдатиков» Чайковского, можно маршировать с помощью игрушечного солдатика или топать ногами, отстукивать ритм.

Слушайте и разгадывайте вместе с ребенком не только классические произведения, но и «музыку» окружающего мира, например звуки природы (журчание ручья, пение птиц, шум моря)

и т. п.

Добиться того, чтобы малыш запомнил какую-то песенку, можно, часто повторяя ее. Но чтобы повторение не было скучным, можно петь ее по-разному: вместе отхлопывая ее мотив, танцуя, сидя, стоя, громко, тихо, вместе с собачкой, зайцем, весело, грустно, взявшись за руки и т. д.

Например, песенка про петушка:

Петушок, петушок,
Золотой гребешок,
Масляна головушка,
Шелкова бородушка.
Что ты рано встаешь,
Голосисто поешь,
Деткам спать не даешь?

Пойте песенку, изображая петушка, погрозите ему пальчиком, в другой раз подыгрывайте на каком-нибудь инструменте или потряхивайте самодельной баночкой, наполненной крупой, и т. д. Изображение того, о чем вы поете, стимулирует подражательные способности ребенка, что также является необходимым условием успешного развития речи (есть тесная связь между способностью к подражанию в речевой сфере и в двигательной).

Ритм

Не только в стихах и музыкальных фразах есть ритм. Ритмами и музыкой наполнен весь мир (вспомните движение волн).

Помогите ребенку исследовать звучащий мир: покажите, как стучат разные палочки по разным поверхностям, звенит связка ключей, грохочут кастрюли, шуршит бумага. Стоит только показать, в дальнейшем он сам проявит фантазию. Ведь музыка начиналась с плясок и песен у костров, малышу будет приятно и очень полезно попробовать себя в роли такого «примитивного» музыканта. Не сомневайтесь, он пройдет свой путь до концертного зала, сейчас же важнее познакомить его с миром, звучащим во круг.

Добавьте игру на простейших музыкальных инструментах, таких как маракасы, треугольник, бубен, металлофон и т. д. Выберите ритмичную музыку, стучите вместе с ребенком под музыку палочками или карандашами, маракасами, звените ключами, баночками, наполненными крупой. Можно танцевать,

притопывая в такт ногами, хлопая в ладоши и т. д. Одним словом, отбивайте ритм. Малыша можно держать на руках.

Очень хорошо, когда музыкальный ритм и речевой совпадают. Это бывает в песенках (в детских песенках ритм очень простой), поэтому вы можете петь и вместе с крохой отхлопывать его. Можно хлопать по его ладошке или легонько по спинке.

И, наконец, ритм можно уловить и в словах, его можно отхлопать, отстучать, например: ма-ма (хлоп-хлоп), па-поч-ка (хлоп-хлоп-хлоп). Произносите вместе с малышом слова и хлопайте.

Тембр

Каждый музыкальный инструмент, как и человек, имеет свой тембр. Если вы не играете ни на одном из инструментов, предлагайте ребенку слушать записи разных инструментов. Но слушайте не пассивно: двигайтесь и веселитесь вместе с малышом. Замечено, что в первые полтора месяца детям нравятся свистящие звуки; прекрасно подойдут флейта, скрипка, свистульки, колокольчики.

После полутора месяцев, как правило, слух младенцев обостряется, теперь им нравятся звуки металлофона, ксилофона, гитары, фортепиано. Кроме того, малыши с удовольствием слушают легкую классическую музыку, музыку со звуками природы. В три-четыре месяца ребенок с удовольствием будет греметь всевозможными коробочками и баночками, которые вы легко можете сделать сами, наполнив их крупой и красочно

оформив. Помогите малышу греметь ритмично, проводите его ручкой по ксилофону или металлофону, постучите палочкой по барабану, позвените колокольчиком и др. При этом не обязательно извлекать какую-нибудь знакомую вам мелодию. Попробуйте изобразить при помощи инструментов различные голоса животных, движение машин, пение птиц, журчание воды, шум дождя и т. д. Около пяти-шести месяцев ребенок уже может взять инициативу в свои руки: будет стучать, тереть, кидать, хлопать, гладить различными предметами по различным поверхностям В этот период хорошо использовать детские маракасы, которые удобны тем, что они небольшие и ими можно не только греметь, но и ударять друг по другу.

Темп

Быстрый музыкальный отрывок может сменяться медленным, так же и в речи: мы можем рассказывать что-то быстро, взахлеб, а затем что-то скажем медленно. Очень полезно слушать чередующиеся по темпу отрывки. Можно придумать игру: под быструю музыку бегать с малышом на руках быстро, а под медленную – медленно ходить.

Высота звука

Для того чтобы развить и обострить восприятие детьми высоты звуков, хорошо использовать различные предметы, помогающие понять это соотношение. Например, строить башенку и петь (чем выше кубик, тем выше звук) или попробовать петь и рисовать на вертикально прикрепленном листе (рисуем вверх – поем вверх, вниз – звук голоса все ниже и ниже). Полезно разговаривать за разных животных высоким и низким голосом (например, за маленькую и большую птичку, за трех медведей из сказки «Три медведя» – за медведя-папу низким, грубым голосом, за медвежонка тоненьким, высоким голоском.

Попробуйте взять любой небольшой предмет, который хорошо помещается в руке ребенка, и дайте ему этот предмет вместе со звуком (высоким или низким). Малышу же нужно вернуть предмет и звук снова вам. Можно сначала поиграть с кем-то из взрослых, пусть ребенок понаблюдает за процессом. Если он правильно возвращает звук, то вы ему даете следующий. Затем поменяйтесь ролями, малыш передает вам предмет со звуком, а вы его возвращаете.

Интонация

Попробуйте изобразить при помощи ударных инструментов диалог: «бом-бом» – говорит один барабан, «бом-бом-бом» – отвечает другой. Попробуйте простучать имена мамы, папы, любимых игрушек или отрывок из стихотворения (сначала прочитайте стихи, а затем отстучите ритм, соблюдая интонацию).

Глава 12
Мелкая моторика не ради нее самой

Когда у моей двухгодовалой дочки спросили: «Чем ты занималась?» – она вполне серьезно ответила: «Рисовала и занималась всякой там мелкой моторикой». Все очень смеялись, и я тоже. Ведь я очень часто произношу фразу «Заниматься мелкой моторикой», поэтому она ее и запомнила. Я уделяла этим занятиям слишком много внимания, и все подружки надо мной посмеивались… пока наши дети не начали говорить. Мои – лучше, быстрее и четче всех остальных. Все дело в том, что развитие ручек ребенка и развитие речи взаимосвязаны. Мелкая моторика и точное артикулирование звуков находятся в прямой зависимости – чем выше двигательная активность, тем лучше развита речь. Пальцы рук наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. Уже доказано, что даже такие простые упражнения, как «Ладушки», «Сорокабелобока», «Коза рогатая» и другие, не просто развлечения для малышей. Каждый пальчик руки имеет обширное представительство в коре больших полушарий мозга.

Вот поэтому-то в логопедических садиках так много внимания уделяют развитию мелкой моторики: нанизыванию бусин, лепке, аппликации и т. п. Наверстывают упущенное.

А ведь можно начать занятия мелкой моторикой очень рано, с самого рождения. Пока малыш не может сам вырезать и нанизывать, но у него есть хватательный рефлекс: в его ручки можно вкладывать разные предметы, кусочки разнофактурных тканей, мешочки с разной крупой. Пусть они будут ворсистые и гладкие, тонкие и толстые и т. д. Это и массаж, и способ познания окружающей действительности одновременно. Кроме того, следует начать массаж ладошек. При кормлении это делать лучше всего – то одну ручку, то другую, когда меняете грудь, меняете и ручку. Делайте круговые движения и поочередно разгибайте пальчики. Так поприветствуете каждую ладошку несколько раз в день.

Когда ребенок научится контролировать движения ручек, начните учить его: загибайте пальчики, разгибайте пальчики, делайте круговые движения, лучше всего подойдет традиционная «Сорока-белобока». Не ленитесь, ведь теперь вы знаете, что это не просто развлечение, хотя наверняка оно станет для ребенка по-настоящему увлекательной игрой. *Загибайте каждый пальчик, а*

большому уделите особое внимание, ведь именно он играет важную роль во всевозможных хватательных движениях. Погладьте его: «Он кашу не варил, воду не носил, дров не рубил», пусть исправляется: «Вот он ходит, воду носит, дрова рубит» (пальчик двигается). И, наконец, самое интересное для малыша: ваши пальцы движутся от большого пальца вверх по его руке, на сгибе локотка задерживаются и топчутся: «Здесь водица студеная», потом задерживаются на плечике: «Здесь водица теплая», скользит на бочок: «А здесь кипяток-щекоток, кипяток-щекоток». Очень важно, что вы разговариваете с крохой и вместе веселитесь. Кроме описывания круга по ладошке своим пальцем делайте такой же круг, но с помощью пощипывания или покалывания (пальцем): «Птичка-птичка, вот тебе водичка, вот тебе игрушки прямо на ладошке». Круг можно сделать и языком, а потом поцеловать каждый пальчик – малыш получит совершенно новые ощущения. Ближе к году просите ребенка сделать вам «Сороку-белобоку»; даже если он просто дотронется до вашей ладони, обязательно хвалите.

Замечательный вариант «Сороки» – «Гусь»:

Где ладошка?
Тут! *(Хлопок по ладошке.)*
На ладошке пруд?
Пруд. *(Опишите на ладони круг.)*
Палец большой – гусь молодой.
Указательный – поймал.
Средний – гуся ощипал.
Этот палец – печь топил.
Этот палец – суп варил.

Подрастающего малыша учим делать «Ладушки»: когда вы отдыхаете и держите малыша на коленях спиной к себе, очень удобно гладить его ручки одну об другую. Вначале они будут сжаты в кулачки, вы как бы раскрываете их. «Ручку ручкою погладим, пальчик пальчиком потрем, отдохнем совсем немножко, а потом опять начнем» – стукаем ручкой об ручку, стараясь их раскрыть. Вы можете немного пофантазировать и придумать свой вариант, кроме «на головку сели». «Вот какие ладушки, ладушки-ладошки: мыли ушки, накрошили птичке крошки, ягодки принесли в лукошке, выстроили домик для матрешки» и т. д. Научите малыша «гладить кошечку» (мягкую игрушку), показывать, как «капает дождик» – постукивать пальчиками по твердой поверхности, делать из ладошек «чашечку» и угощать кого-то, «открывать ключиком замочек»,

складывать руки в замок и в щепотку (можно приговаривать: «Дарики-дарики, вились комарики, кусь, в носик вцепились, кусь, в пузико вцепились»).

Научите ребенка сжимать-разжимать пальцы, можно использовать резиновые игрушки-пищалки: «Ты, утенок, не пищи! Лучше маму поищи». Поучите кончиком большого пальца касаться кончиков других пальцев: «Я здороваюсь везде – дома и на улице. Даже “здравствуй!” говорю я соседской курице» изображать с помощью руки кошачью лапку (поджать подушечки пальцев к верхней части ладошки, большой палец прижать к указательному, громко произносить «мяу»), махать ручкой «пока-пока».

Но самое, наверное, интересное и полезное и для вас, и для крохи – это мини-инсценировки (или пантомима) стишков. Вы можете показывать маленькие сказки (обычно после года ребенок начинает повторять за вами наиболее простые движения, но показывать лучше начинать заранее). Сказку или стишок нужно рассказывать громко и выразительно, изображая при этом то, что вы рассказываете. В конечном счете ваша задача сводится к тому, чтобы малыш начал повторять движения за вами: вы рассказываете, а он изображает. Вот пример сказки для пальчиковой гимнастики: «У оленя (*изображаете руками рога над своей головой*) дом большой (*складываете руки над головой, словно это крыша),* он глядит в свое окно *(изображаете окно: одна рука над другой ладонями вниз, вы выглядываете между ними, словно в окно)*. Мимо заинька бежит (*изображаете бегущего, сжав кулаки и согнув руки в локтях, интенсивно ими размахиваете)*. «Тук-тук-тук!» *(<стучите кулаком по ладони другой руки)* Открой! Там в лесу охотник злой» (*поворачиваетесь назад, протягиваете руку, словно показывая, где именно охотник)*. «Ну, скорее забегай, лапку мне давай!» (*изображаете, как вы открываете окно, протягиваете руку, берете ребенка за РУКУ)*-

Сделайте малышу массаж с помощью грецкого ореха, рассказывая при этом сказку: «Жил-был на свете грецкий орех. Когда подул сильный ветер *(дуем),* он упал с дерева и покатился по дорожке (*подталкиваем его пальчиком ребенка)*. Он встретил детей и решил поиграть с ними в прятки (*прячем орех в руку, сжимаем и разжимаем),* потом он решил покататься с горки (*скатываем орех то по внутренней, то по наружной поверхности руки)*. Потом он стал кататься на машинках (*катаем орех ладошкой ребенка по полу или столу),* на карусели (*катаем одной ладошкой по другой),* очень замерз на улице и решил согреться *(трем ладошки друг об друга, зажав между ними орех),* а потом спрятался в гнездышко *(делаем из ладошек гнездо)* и заснул.

Сделайте отверстия в пластиковых баночках. Одна подойдет для монет или пуговиц (можно использовать копилку с готовым отверстием), другая – для толстых макарон или горошин, третья – для тоненьких макаронинок (можно использовать пластиковую солонку с дырочками-отверстиями). Покажите малышу, как проталкивать все эти мелочи, для каждой потребуется строго определенный захват (положение пальчиков).

Нанизывайте крупные предметы (сейчас продаются специальные шнурки с деревянными «иголками» и деревянные бусины разной формы.

Сделайте сухой бассейн: крупа подойдет любая: пшено, ячка с горохом и т. д., можно менять (какое-то время одна крупа, потом другая). Насыпьте ее в таз, набросайте туда мелких игрушек, монеток и т. п., подбрасывайте новые. Покажите ребенку, как их искать, дайте небольшую мисочку, куда он сможет складывать найденное.

Рисуйте специальными пальчиковыми красками – делайте отпечатки всей ладошкой и каждым пальчиком в отдельности.

Пусть малыш поиграет в мельника и пекаря, для этого нужны мука и крахмал. Посадите ребенка в ванной, где потом будет легко убрать. В муку можно добавлять воду и смотреть, как она превращается в «месиво».

Рыбалка. Налейте в миску воду и бросьте туда несколько мелких предметов: кусочки пробки, веточек и т. п. Малыш с помощью маленького сита с ручкой будет вылавливать эти предметы и складывать их в тарелку, стоящую на подносе справа от миски. Можно делать это и руками.

Разные крышки и замочки. Подготовьте баночки, которые по-разному открываются и закрываются, можно дать еще кошелечек с кнопками, молниями и т. п.).

Купите игрушечный мобильный телефон: ребенок с удовольствием будет нажимать на разные кнопочки.

Глазомер. Поставьте перед малышом несколько баночек, емкостей с закрытыми крышками (они должны отличаться размером и формой). Предложите открыть все баночки, затем снова закрыть, правильно подобрав крышки. Можно дать их сразу открытыми (это сложнее).

Песочница. В таз или небольшой надувной бассейн можно насыпать песок (прокалить его в духовке или привезти с моря). Ребенок с удовольствием будет копаться в нем, зарывать разные предметы, лепить куличики и строить замки. Продемонстрируйте ему разные возможности: раскопайте песок, постройте гору, спрячьте в песке какие-то фигурки, найдите их, делайте отпечатки разными предметами, пальцами, ладошками и т. д.

Глава 13
Развитие чувства прекрасного как часть комплексного развития

Может быть, немного неожиданный вывод. Но под столь романтическим названием скрываются вполне практические вещи.

Прежде чем говорить «Лучше выучить английский!» или «Займемся чтением», давайте попробуем разобраться, что может дать ребенку умение видеть и замечать что-то красивое, возвышенное и необычное, знакомство с шедеврами мирового искусства, ощущение гармонии и восхищение миром, развитое воображение.

Самый очевидный, лежащий на поверхности вывод: развитие творческих задатков, ведь именно обостренное с детства восприятие и умение замечать красивое, необычное позволяют людям творческим создавать что-то, творить. Стихи писать совсем не обязательно: творческий подход помогает и в повседневной жизни.

Восхищение прекрасным, кроме того, дает нам энергетическое насыщение, подпитку – возможность в трудную минуту обратиться к чему-то прекрасному, почувствовать его гармонию, что помогает противостоять трудностям.

Люди, которые умеют восхищаться красотой, оптимисты и немного романтики, а эти качества нравятся многим – как женщинам, так и мужчинам, когда они помогают выбраться из-под вороха бытовых проблем (или не попасть туда?).

Как ни странно, эстетическое воспитание благотворно влияет на развитие речи и мышления в целом, расширяет кругозор. Педагогами-экспериментаторами было проведено исследование: малышам из обычного и с эстетическим уклоном (расположенного в Петергофе) детских садов предлагали назвать что-то хорошее и что-то нехорошее. В обычном садике дети перечисляли: «Колбаса, мультики, мама, мороженое» и пр., а дети с эстетическим воспитанием: «Прекрасный, оригинальный, скульптура, изгиб, закат». Очень разный словарный запас у детей одного возраста и разные ассоциации!

На мой взгляд, это один из камешков фундамента раннего развития. К тому же, несмотря на романтическое название, он является не чем иным, как сферой развития сенсорики (органов чувств) и восприятия. Допустим, я вас убедила. С чего начать?

Как ни странно, начать развитие придется с себя (иначе

ребенок не поверит). Попробуйте отметить красоту мира. Мы нервно ждем своего автобуса или мчимся в автомобиле на работу, строя планы на день, или на выходные, или на всю жизнь… И совсем не замечаем того, что замечали когда-то в детстве, или когда были влюблены, или когда никуда не спешили… Листва уже пожелтела (или только что появилась), а облака плывут так быстро – можно подумать, стадо неведомых животных, которые несутся на водопой. А трещина на стене соседнего дома очень красива – она похожа на ветку дерева… Если с нами ребенок, только от нас зависит, увидит ли он это, будет ли вообще обращать внимание на что-то красивое или скажет в один прекрасный день: «Жизнь уныла, мир отвратителен, нет в нем ничего хорошего!»

Не упускайте случая показывать малышу, как прекрасен и удивителен этот мир, сколько в нем красок, звуков, цветов, как изменчива природа. Когда подрастет, не отмахивайтесь, если он принес вам одуванчик: понюхайте и рассмотрите его вместе. Любуйтесь миром вместе с ребенком так, словно вы увидели его впервые. Крохе не трудно восхищаться: у него нет шаблонов и рамок. Распустившийся цветок для него – открытие, поэтому поддержите его, ни в коем случае не говорите: «Да ничего особенного». Гуляя с ребенком в парке, посмотрите, как много вокруг деревьев и какие они разные. Пусть малыш пошуршит листьями, попересыпает желуди, ощупает ветки разной фактуры, убедится: двух одинаковых не бывает. Одно дерево веселое, другое – грустное, третье – задумчивое, четвертое – старое, пятое – одинокое.

Никогда не надевайте на ребенка некрасивую, негармонирующую одежду со словами: «Он еще маленький, ему все равно, что штанишки зеленые, а курточка красная». Он маленький, но ему не все равно. Старайтесь давать ему красивые вещи – рассматривать и играть, покажите туесок, который давно пылится у вас на кухонном шкафу, и вышивку на платье, и красивый дом по пути в магазин. Всегда привлекайте внимание к чему-то красивому.

Красиво сервируйте стол, за которым едите, хотя бы иногда нарежьте овощи и фрукты, в виде цветов или каких-то фигур. Накрывайте стол скатертью.

Вместе посадите цветы в горшочки, наблюдайте, как раскрываются бутоны. Ведь это на самом деле чудо!

Слушайте только хорошую музыку, даже если ребенок маленький и спит у вас на руках.

Научите малыша делать отпечатки – сначала пальчиком, ладошкой или ступней, а затем и любыми предметами (кубиком,

стаканчиком, катушкой от ниток, листочком и т. п.). Можно купить и специальный набор или вырезать что-то на ластике (это уже, можно сказать, гравюра). Отлично подойдет губка – разнообразные движения руки с губкой оставляют следы, которые легко превратить в бабочку, улитку или цветок, дополнив их какими-нибудь штрихами. Нарисуйте «крылышко бабочки», затем перегните лист пополам – краска отпечатается, а рисунок получится симметричным.

Знакомьте кроху с шедеврами мировой живописи (комментировать и призывать полюбоваться не обязательно), общее настроение картины ребенок может почувствовать верно и тонко, он не расскажет об этом словами, но благодаря таким произведениям его душа будет обогащаться.

Начать показывать репродукции можно очень рано, с первых месяцев жизни, достаточно назвать картину и художника, показать репродукцию (она должна быть не меньше формата А4), затем переходить к следующей.

Отнесите малыша в хороший музей, лучше всего в такой, где сохранились старинные интерьеры, росписи на потолке, резная мебель, где много скульптур. Большинству маленьких детей понять и почувствовать живопись намного труднее (это не всем взрослым по плечу). Носите его в кенгурушке или на руках, если утомится, может немного вздремнуть. Но главное, это должно нравиться вам, иначе ребенок ни за что не будет «восхищаться».

Ходите с малышом смотреть что-то конкретное, сначала подготовьте его дома, расскажите о художнике и его картине что-то интересное, как он ее рисовал, например. Исходите из интересов ребенка. Моя дочь неравнодушна к морю и всякой воде, поэтому мы специально ходили смотреть море И. К.

Айвазовского. Можно задержаться, если ребенка заинтересует что-то еще в музее, но не расстраивайтесь, если сначала придется ограничиться одной картиной, или ножками стола, или мраморной скульптурой дельфина, или чем-то еще. Главное, пробудить интерес малыша и оставить в его душе след, если понадобится, можно и сказку рассказать.

Есть книги, которые стоит покупать только потому, что они воспитывают эстетический вкус, иллюстрации в них настолько хороши, что хочется любоваться и любоваться. Если книга пока не по возрасту ребенку, а он просит «сказку почитать», коротко расскажите, о чем речь, но не говорите, что это ему еще рано, так можно убить интерес.

Хорошо иметь дома несколько альбомов с репродукциями и интерьерами, можно при случае вместе рассмотреть, что же там так красиво «переливается, светится, виднеется…».

Читайте детям хорошие тексты известных авторов, переводчиков и, конечно, настоящие стихи. Новорожденного может убаюкать «Буря мглою небо кроет…» А. С. Пушкина не хуже, чем любая песенка. Именно в это время детям важно слышать интонацию, ритм речи и т. д.

Про музыку многое уже сказано. А дополнительные советы излишни.

Глава 14
Можем ли мы развивать мышление в таком раннем возрасте?

«Развитие мышления» – это звучит очень серьезно, и многим родителям кажется, что развивать мышление крохи под силу только специалисту – педагогу или психологу. И уж конечно, не в первые месяцы или годы, а ближе к школе. Я думаю, все-таки это проще всего делать в первые три года, а начать с рождения, именно в это время связи между клетками мозга формируются наиболее активно, а значит, должна образоваться прочная база. Нужно учить малыша обобщать, сравнивать, искать сходство и различие, копировать, находить и прятать, складывать в определенной последовательности, замечать мелкие детали (а не забивайте ему голову информацией). Все это совершенно необходимо для освоения мира и языка.

Мышление ребенка в первые три года непосредственно связано с восприятием – он мыслит, устанавливая связи между предметами и действуя ими. Настойчивое воспроизведение одних и тех же простых действий и получение ожидаемого эффекта (от сравнения разных предметов, от их взаимодействия) дают малышу очень важный чувственный опыт, на основе которого потом развиваются более сложные формы мышления. Очень важное значение в это время имеют действия, которые психологи называют соотносящими. Это такие действия, во время которых ребенку необходимо учитывать и соотносить свойства разных объектов – форму, величину, твердость, местоположение и т. д. (например, когда мы предлагаем малышу предметы с противоположными характеристиками: большие и маленькие, пушистые и колючие, гладкие и шершавые, просим определить, какого цвета игрушка, найти маму для детеныша и т. д.).

Причем кроха не может сразу соотнести предметы зрительно (такая способность формируется только в 2–2,5 года), ему нужны практические пробы, вначале он будет втискивать деталь в заведомо маленькое отверстие. И только повторив действие много раз, догадается, что деталь слишком большая, для нее нужно подобрать соответствующее отверстие. Наберитесь терпения, это взрослому видно, что одно меньше другого, и попытки ребенка кажутся бессмысленными, но для него это не просто игра, а серьезная работа. В этом ему могут помочь игрушки, которые иногда называют самообучающими: пирамидки, матрешки, кубики, коробочки с прорезями для

определенных фигур, рамки-вкладыши.

В 2–2,5 года малыш начинает подбирать детали на глаз, например, колечко от пирамидки может стать образцом, с которым ребенок зрительно (без примерки) соотносит остальные колечки. Постепенно кроха учится сравнивать предметы с образцами – не только реальными, но и представленными. Например, круглый предмет – это мячик, а треугольный похож на елочку.

Вкладыши. Самое простое, с чего можно начать вкладывание, это баночка или кастрюлька, в которую собираются остальные предметы. Вначале малыш любит только вытаскивать и разбрасывать, но постепенно учится и собирать. Затем научите

ребенка перекладывать из одной емкости в другую: из кастрюльки в корзинку, из корзинки в мешочек и т. д. Не забудьте про матрешку или стаканчики.

Пирамидка. Сначала дети учатся разбирать пирамидку, затем нанизывать кольца независимо от размера и только потом разбираются в размерах. Вначале можно просить найти самое большое и самое маленькое колечки (из трех, например). Если взять несколько пирамидок разного цвета (например, красного, синего и желтого), можно учиться сортировать колечки одного цвета.

Картинки. Научите ребенка подбирать фигурку к ее изображению: возьмите картинки с изображением кубика, шарика, изображения животных, овощей или фруктов (желательно что-то одно) и соответствующие предметы. Разрежьте картинку пополам, поищите с малышом потерянную половинку (так можно, например, искать чей-либо хвост – петушка, собаки или лисы). Вырежьте парные предметы одного размера, например рукавички, раскрасьте их в разные цвета, сделайте разнообразные узоры (одна пара в горошек, другая – в клеточку, третья – в полоску), можно наклеить на рукавицы ткань разного цвета и фактуры. Подбирайте парные рукавицы.

Прятки и слежение. Почаще играйте с ребенком в прятки, прячьтесь сами под покрывалом, прячьте самого малыша, игрушки и предметы – это способствует усвоению постоянства и целостности предметов. Подойдет шарик, который проваливается в дырочку, а потом выкатывается из коробочки.

Купите или сами смастерите движущиеся игрушки: спускающийся шарик или человечек учат ребенка концентрации, с их помощью он анализирует движение.

Глава 15
Выбираем книжки и игрушки для младенцев

В книге про развитие не обойтись без этой главы, родители очень часто спрашивают, что же выбрать при таком разнообразии в магазинах. Вот мое мнение.

Игрушки

На ярлычке к большинству игрушек (пожалуй, кроме погремушек) написано: «Детям от трех лет». Впечатление такое, будто до трех лет играть нужно в одни только погремушки. А ведь период этот невероятно важный в развитии ребенка, предопределяющий последующее развитие. Особенно это относится к первому году жизни. Никогда уже рост малыша и развитие мозга не будут столь стремительными, а значит, выбрать игрушки и соответствующие занятия для крохи в этот период очень важно.

Прежде чем купить (или сделать) игрушку для малыша, мы должны задать себе вопрос: «Зачем она нужна, что развивает?» Нам ведь хочется, чтобы ребенок развивался гармонично, а потому, выбирая игрушки для первого года жизни, нужно подобрать такие, которые помогут и в развитии речи, и в развитии сенсорики (всех органов чувств), и в развитии моторики, и в развитии интеллекта и воображения. Если игрушка предполагает только наблюдение за ней, она развивает, в лучшем случае, только зрение. Нам же нужно, чтобы ребенок учился манипулировать игрушками. Значит, лучшие игрушки такие, которыми малыш будет «играть».

Кроме того, нужно учесть момент безопасности. Для маленького ребенка, который, конечно же, будет все исследовать (попытается отгрызть носик у зайчика или оторвать ему лапку), игрушки должны быть прочные, легко моющиеся или стирающиеся и обязательно сделанные из безопасных, экологических материалов. Порой чем проще игрушка, тем больше вариантов для самостоятельных действий она предлагает малышу. Простой мячик или куколка с непрорисованным лицом будит воображение.

Учтите также, что самые лучшие игрушки (это касается не только первого года жизни) такие, которые побуждают ребенка

творить, исследовать, фантазировать. В этом смысле лучше простые кубики, чем кубики, имитирующие мельчайшие детали предполагаемой постройки. Шишка, листочек, камушки, тряпочки тоже могут стать любимыми игрушками.

Уникальны игрушки, созданные Марией Монтессори и ее последователями, которые, наверное, возмутились бы, что я их называю игрушками. Всевозможные коробочки с проваливающимися шариками, тепловые и сенсорные таблички, Розовая башня, цилиндры. Никто не разубедит меня, что все их можно и нужно давать малышам до года. Вытаскивать цилиндры некоторые дети научаются к 6 месяцам.

От нуля до трех месяцев

Конечно, самой любимой «игрушкой» для крохи в **этот** период будете вы сами, ничто ему не нужно сейчас так, как общение с родителями, песенки, которые вы ему поете, массаж и гимнастика, которые вы ему делаете, ощущение пространства, когда вы с ним танцуете или просто носите на руках. Даже игрушками играть поможете ему только вы.

Развиваем зрение. Белые стены не слишком подходят для развития зрения, поэтому вы можете украшать комнату картинками специально для ребенка. В этом возрасте детям нравятся простые четкие фигуры и яркие цвета. Хорошо реагируют они на шахматный рисунок и различные геометрические изыски. Если ребенок заинтересовался чем-то, обязательно поднесите его ближе к этому предмету. Скажите что это, если можно дайте потрогать руками.

Обязательно показывайте ему игрушки (картинки) и называйте, что это, учите следить взглядом за понравившимся предметом: проводите игрушкой перед глазами слева направо и обратно на расстоянии 30 см, постепенно увеличивайте диапазон.

Поместите в детской большое *зеркало*, чтобы ребенок мог видеть себя в нем целиком и осваиваться в собственном теле.

Развиваем слух. Подносите погремушки то к одному, то к другому уху, давайте послушать часы, телефон, любые звучащие игрушки. Постучите по разным поверхностям, пусть малыш услышит, какими разными получаются звуки. Он пока еще не держит погремушку, привяжите ее к ручке или ножке.

Идеально подойдут звучащие браслеты, которые нетрудно сделать, например, из трикотажных резинок для волос, пришив к ним небольшие бубенчики, колокольчики и т. п. Желательно, чтобы погремушки звучали по-разному. Можно сделать шумовые

баночки, для этого наполните пластиковые бутылочки разными крупами – гречкой, манкой, фасолью и т. д. Звучат они по-разному.

Не забудьте про музыкальную карусель, она развивает зрение и слух. Хотя психологи считают, что лучшие игрушки – это те, которыми ребенок может управлять сам, например, дергать за веревочку или задевать рукой, отчего они приходят в движение. Мобил и, которые двигаются от ветерка, гораздо менее полезны. Но, заводя карусель, вы можете прокомментировать, что сейчас вы ее включите. До трех месяцев вешать ее слишком низко нет смысла – малыш рождается дальнозорким, идеальное расстояние 30–50 см.

Выбирая карусель, учтите, что малыш смотрит на фигурки снизу. Как они выглядят снизу? На что похожи, какого цвета? Лучше, если это разные фигурки, а не одинаковые.

Развиваем тактильные и вкусовые ощущения. Погремушки, которые вы вкладывайте ребенку в *ручки* разными на ощупь (с длинной и тонкой ручкой или с толстенькой в пупырышках и т. п).

Хорошо подойдут игрушки-погремушки для развития тактильных ощущений, они состоят из разных частей: одна мягкая и гладкая, другая шершавая, в третью вставлен кусочек целлофана, который шуршит.

Вы можете и сами сделать «развивалки» для младенца. Вкладывайте кусочки разных тканей, в руки ребенку. Можно сделать *тактильные дощечки*: на дощечки 10 х 10 см наклейте разные по фактуре ткани (мех, ситец, бархат и т. д.), на одну накапайте воском, еще на одну приклейте спички (без серных головок).

Сшейте мешочки, наполните их разной крупой. Аналогичны игрушки с силиконовыми шариками-наполнителями, они одновременно массируют ручку. Желательно, чтобы шарики были зашиты в дополнительный мешочек (на случай, если игрушка порвется).

Подносите к носику ребенка разные продукты, давайте понюхать и называйте: «Это банан, это яблоко».

От трех до шести месяцев

Малыш подрос. Научившись фиксировать на предмете взгляд и самостоятельно хватать игрушки, он значительно продвинулся вперед. Он уже хочет сам ощупывать игрушки, ваше лицо, уголок пеленки. И, конечно, тянет все в рот. «Облизывание», как и

ощупывание, необходимо для развития мозга ребенка. Материал для «исследования» должен быть разнообразным, но безопасным.

По-прежнему **для развития тактильных ощущений** нужны игрушки, изготовленные из разных материалов (или кусочки тканей).

Вы можете сделать для ребенка кольца (диаметр 5-10 см), обернуть каждое из них шнуром, ленточкой и т. д. Хорошо, если колечки будут из разных материалов: деревянные, металлические, полиэтиленовые. Привяжите их за ленточки и подвесьте в кроватке.

Отлично подойдут мягкие книжки, на страницах которых выложены изображения предметов из разных тканей. Их можно не только смотреть, но и ощупывать. После трех месяцев можно купить и настоящие книги (лучше формата А4, с крупными четкими иллюстрациями). Именно сейчас, когда малыш еще не начал ползать, ему очень интересно рассматривать то, что вы ему предложите, держите ребенка на руках, а книгу перед ним. Это отлично **развивает зрение и слух** (вы ведь рассказываете, что там нарисовано).

Для исследования и **развития всех анализаторов** подойдут игрушки, издающие при нажатии или встряхивании писк, свист, гудение, шуршание и т. д.

Наполните разными материалами (крупой, монетками и т. д.) пластиковые бутылочки, жестяные баночки из-под кофе, плотно закройте и дайте ребенку для исследования.

Натяните веревочку (резинку) в кроватке (коляске), подвесьте предметы разной формы, размера, цвета, из разных материалов. Называйте ребенку то, что он исследует: «Это красный шарик!» На отдельной резинке повесьте предмет, который малыш научится двигать слева направо и обратно, например баночку из-под йогурта, колечко и т. д.

Для развития слуха можно купить бубен или барабанчик, научите ребенка стучать по нему ручкой. Вы самостоятельно можете сделать «звонницу» по типу карусели, только вместо игрушек нужно повесить разные колокольчики, коме того, понадобятся ленточки и кольцо (например, для занавесок), которое вы вложите в руку малыша. Ленточки нужно привязать к язычкам колокольчиков и соединить с кольцом, а колечко вложить в руку ребенка. Двигая ручками, он очень скоро догадается, что автор этих чудесных звуков он сам.

Развиваем моторику. Прикрепите в кроватке перекладину (горизонтально) так, чтобы малыш мог подтягиваться, регулярно выкладывайте его на пол (с игрушками, к которым он будет тянуться). Большой надувной мяч – это первый тренажер малыша.

Ребенка нужно покачивать на мяче: на животике, на спинке, на правом и левом боку. Некоторые дети в восторге от *прыгунков*.

В вашем арсенале должны появиться образные игрушки, которые понадобятся и впоследствии: звери, птицы, машинки, человечки, ягодки, грибочки. Ребенок начнет знакомиться с этими привычными для нас образами.

Сейчас можно начать играть в прятки: спрячьтесь под пеленкой или платком со словами: «Где мама?» Впоследствии прятки станут любимым занятием: вы будете прятать игрушки, потом и сам малыш научится закрывать лицо.

От шести до девяти месяцев

В **этот** период ребенок осваивает сидение и ползание и перед ним открываются новые возможности: он может подбираться к новым игрушкам, которые оказались от него далеко, может сесть и долго играть с тем или иным предметом. Но много игрушек сразу приведет его в замешательство, лучше дать одну-две.

Продолжайте предлагать крохе игрушки **для развития тактильных ощущений:** тактильные мешочки, тканевую книжку, валики из разных материалов и т. п. Сшейте наволочки из разных тканей на маленькую подушечку, можно сделать тканевую аппликацию: грибок, ягодку и пр., давайте малышу ощупывать их, пусть «читает» ладошкой. Можно нашить и пуговицы разного размера, объясните ребенку: «Это большая, а это маленькая пуговица!»

Неваляшка – отличная игрушка для малыша, немного фантазии – и она станет еще лучше. Привяжите к ней ленту с колечком, за которое сможет дергать малыш. Покажите ребенку, как это делается. Неваляшка качается и звенит, если дергать за кольцо.

Еще одна классическая игрушка для этого возраста, конечно, пирамидка. Желательно, чтобы кольца пирамидки имели большие отверстия, чтобы их легко было снимать, а потом и надевать. Можно взять кольца от игры в серсо, сделать из плетеного жгута, сшить из ткани, набив ватой.

Пирамидка может быть сделана из мягких подушечек разного размера, которые соединяются друг с другом с помощью липучки.

Музыкальная шкатулка подойдет для развития слухового восприятия. Научите ребенка искать шкатулку, когда она звучит, сначала спрячьте ее на глазах у малыша под платок, в мешочек, в коробочку и т. д.

Возьмите корзинку или коробочку и любую игрушку, которую

можно спрятать в ней: киску, зайку, лисичку. Прячьте и вытаскивайте игрушку. Покажите, где у киски глазки, носик, хвостик.

Сделайте из картонной коробки туннель, научите малыша прятаться и проползать через туннель.

Возьмите пластмассовую банку с крышкой, прорежьте в ней отверстие. Спрячьте в банке кусок материи, а кончик пропустите в отверстие в крышке. Покажите ребенку, как можно, потянув за него, вытянуть весь лоскуток.

Дети в этом возрасте с восторгом исследуют любые предметы, ведь мир такой удивительный и пока еще незнакомый. Обучающими могут стать коробочки, у которых крышечки откидываются, отодвигаются или поднимаются. Спрячьте в них игрушки, побуждайте ребенка открывать их.

Научите кроху стучать ложкой по барабану или бубну, кастрюле, миске, ложкой о ложку.

Мячики можно использовать всех форм и размеров; чем их больше, тем быстрее ребенок сделает обобщение и поймет, что все эти предметы называются одинаково – «мячик», это касается и других игрушек. Это могут быть и шарики от пинг-понга, и клубки шерсти, и магазинные мячи. Научите ребенка катать мячики, складывать их в коробку и высыпать. Также можно научить катать пластиковые бутылки, жестяные банки. Особенно весело, когда они чем-то наполнены.

Научите малыша вытряхивать разные предметы из пакетов или коробок.

Прорежьте в пластиковом контейнере или ведерке несколько отверстий, прикрепите к лентам маленькие игрушки (или крупные деревянные бусины), хорошо, если они будут разных цветов (красная бусина на красной ленте, синяя – на синей и т. д.), спрячьте ленты внутри, пусть ребенок тянет за бусину, а за ней вытянется и вся лента, называйте цвет: «синий», «красный».

Научившись сидеть, малыш с удовольствием будет рисовать специальными красками для пальчиков (лучше раздеть его и посадить на лист ватмана) на полу.

От девяти до двенадцати месяцев

Этот период необыкновенно важен не только потому, что ребенок начинает ходить и говорить, учится подражать, а значит, ваши занятия должны обязательно дополниться звукоподражаниями, жестовыми стишками, пальчиковыми упражнениями. Кроме того, именно в этот период малыш учится

соотносить предметы по размеру и цвету, очень много запоминает, а значит, пришла пора вставлять, перекладывать, просовывать и проталкивать. Эти занятия останутся любимыми на долгое время. Именно сейчас можно начинать совершенствовать мелкую моторику рук.

Приготовьте для ребенка вкладыши (от 3 до 12 предметов одинаковой формы, но разных размеров: кубики, мисочки, цилиндры, половинки круга), например, несколько стаканчиков, так чтобы один можно было спрятать под другим. Вкладывая меньший предмет в больший, тем самым координируя действия руки и глаза, малыш учится соотносить их величину. Хорошо подойдут матрешки.

Сделайте (или купите) рамки-вкладыши. Это могут быть двухслойные картонные карточки с рельефным окошком – геометрической фигурой (круг, квадрат, треугольник), которое вырезается на верхнем слое картона. Фигура должна вкладываться в окошко и выниматься из него легко, если ребенок ошибся, позвольте ему убедиться в этом – пусть попытается закрыть окошко.

Научите малыша сжимать-разжимать резиновые игрушки-пищалки, а также расслаблять ручку – «погладьте котика»:

Киса, кисонька, кисуля! —
позвала котенка Юля.
– Не спеши домой, постой! —
И погладила рукой.

Купите пальчиковые игрушки или игрушки на руку, можно говорить с ребенком от лица игрушки или показать сказку. Пальчиковые куклы легко сделать самостоятельно: от старых перчаток отрезать «пальцы», нарисовать глаза, нос, уши, рот, приклеить волосы из поролона, ниток, бумаги. Можно сделать зверюшек или членов семьи.

Пригодится шнур с крупными разноцветными бусинами, которые можно снимать и нанизывать, чаше всего такой шнур продается с деревянной «иголочкой».

Купите игрушку с отверстиями, в которые нужно тол-кать-вставлять разные фигуры. Можно сделать ее самим из банки с пластиковой крышкой. Для проталкивания тонких и толстых макаронин подойдут пластиковые банки из-под соли. Под присмотром можно учиться захватывать и проталкивать горошинки в маленькие дырочки.

Сделайте для ребенка сухой бассейн из крупы, насыпав ее в таз. Это отличный массаж для пальчиков. Можно менять

наполнитель: какое-то время одна крупа, потом другая. В крупу набросайте мелких игрушек, монеток и покажите малышу, как их можно искать и раскапывать.

Можно показать также, как крупа сыплется в воронку. Крупу или сухой песок можно сыпать на мельницу (также можно лить на нее воду).

Возьмите несколько коробок или ведерок разного цвета (например, желтого и синего). Предметы таких же цветов (синего и желтого) нужно положить в соответствующее ведерко или коробочку.

Поставьте перед ребенком несколько маленьких баночек с закрытыми крышками (разной формы). Покажите, как открыть все баночки, а потом снова закрыть, правильно подобрав крышки. Если крышки закручиваются, проследите, чтобы малыш крутил крышку, а не банку.

Научите ребенка подбирать фигурку к ее изображению: к картинкам с изображением кубика, шарика, животных, овощей или фруктов – соответствующие предметы.

Разрежьте картинку с изображением чего-либо пополам, поищите с ребенком потерянную половинку.

Подберите картинки, на которых изображены мамы и детеныши (слониха и слоненок, кошка и котенок и т. д.), а еще лучше – всю семью, например петуха, курицу и цыпленка.

Продолжайте читать книжки, рисовать мелками и красками для рук, мять в руках тесто, играть с водой, поучитесь переливать из одной емкости в другую, купать, кормить и укладывать спать Лялю – маленькую куколку.

Покажите большого и маленького зайчика (шарики, кубики, грибочки), рассортируйте большие предметы в большую коробку, а маленькие в маленькую.

В этом возрасте ребенок уже и сам может придумывать многие игры. Наблюдайте за ним, учитесь творить вместе, и главное – играйте с удовольствием. Помните, что в любом возрасте важно правильно «презентовать» игрушку. Предмет только тогда будет «работать», когда вы сможете его оживить, покажете, как с ним можно играть.

Книжки

Начинать развивать интерес к книге нужно как можно раньше, когда ребенку еще все интересно, потом он сможет сделать выбор сам, уже будучи «зрелым» читателем. Лучше всего знакомить с книгами малыша в 2–4 месяца, когда он еще не начал

ползать, переворачиваться и ходить. Когда он начнет исследовать мир, ему уже трудно будет сосредоточиться на книге. А вот в 2–3 месяца чтение и разглядывание картинок может по-настоящему увлечь крошку.

Зачем вообще нужны книги? Дело в том, что, читая книги, мы развиваем «эйдетическое чтение», при котором печатное слово вызывает внутренний видеоряд. Постепенно ребенок учится видеть внутренним взором картины, нарисованные писателем. Так формируется связь между словом и внутренними образами, развивается фантазия. Происходит это постепенно, поэтому идти нужно «от простого к сложному» – сначала подбирать книги с простым ритмичным текстом, с хорошими иллюстрациями, которые будут давать толчок «видеоряду», не заполняя его целиком, оставляя место и для фантазии. Потом текст станет сложнее, а картинки к тексту все меньше.

Запаситесь несколькими книгами еще до рождения малыша. Потом, некогда будет бегать по книжным магазинам, а первые занятия можно начать уже в первые месяцы. Да-да, не удивляйтесь. Многие считают, что уж лет до двух-то еще точно

«рано». Но если вы с рождения разговариваете, читаете стихи малышу, он более подготовлен для восприятия, чем его сверстники, быстрее развивается в речевом плане.

Кроме того, вы вполне можете почитать новорожденному малышу свои любимые взрослые стихи, например А. С. Пушкина, А. Н. Толстого, если вы сами получаете от этого удовольствие. Дело в том, что на первых порах ребенок занят «набором» речевого материала. Главная задача, которую он решает, – познакомиться с языком, уловить ритм, интонационное разнообразие и т. д. А от вас требуется выразительность чтения и стихи с хорошим ритмом, звукописью, повторами.

Для визуального знакомства с книгами двух-трехмесячному малышу лучше всего подойдут книги формата А4, воспринимать маленькие картинки такому крохе сложнее. Иллюстрации должны быть простыми и реалистичными (слон, нарисованный рядом с мухой, не может быть больше нее по размеру). Изображения должны быть крупными и похожими на реальные предметы (ведь малышу труднее понять схематичные изображения). Одной строчке текста должна соответствовать одна картинка.

Будет неплохо, если вы начнете со стихотворений А. Барто или К. Чуковского. Нужно подготовить ребенка к чтению: сначала рассказывайте наизусть «Телефон», «Му-ху-цокотуху», «Мишку косолапого» и т. д. Вы непременно заметите, какое стихотворение нравится малышу особенно: он будет более внимателен и оживлен, когда вы его рассказываете.

Отлично подходят потешки. Они неизменно нравятся детям и изданы теперь в большом количестве.

«Разучив» стихотворение, рассказав его ребенку выразительно, глядя в глаза, несколько раз, можно подключить и видеоряд – перейти к чтению этого произведения в книге. Положите ребенка полусидя на своих коленях (тактильный контакт очень важен), книгу держите перед его лицом на расстоянии 30 см. Рассказывайте-читайте знакомое стихотворение, показывая при этом в книге: «Вот мишка, вот муха и т. д.». Первые «сеансы» должны быть короткими – 2–3 минуты, ведь малышу еще трудно концентрироваться.

Есть дети, которым стихотворные тексты нравятся меньше, чем прозаические. Им стоит предложить разные сказки. Для раннего возраста подойдут «Курочка Ряба», «Репка», «Теремок», «Колобок», когда эти останутся позади, можно прочитать «Машу и медведя», «Трех медведей», «Семерых козлят».

Можно познакомить ребенка и с книгами другого формата. Когда малыш научится хорошо держать головку, лежа на животе, например, пора дать ему «исследовать» парочку книг (сейчас

продают немало красочных, с твердыми страницами книжечек). Пусть тянется к ним руками, хватает, пробует на зуб, рассматривает.

Обязательно сочетайте чтение или рассказывание какого-нибудь стихотворения или сказки с прикосновениями. Проявите фантазию, например, можно потянуть малыша вверх, когда «репку тянем-потянем…», постучать чем-то легонько по ладошке, когда произносите слова: «Дед бил-бил, не разбил…» и т. д.

Со временем чтение станет своеобразным ритуалом: малыш тащит какую-то книгу и усаживается к вам на колени (моя дочь, кстати, стала делать это еще до того, как научилась ходить и разговаривать).

Приучить малыша не рвать книги не так уж сложно (только обязательно разрешите ему рвать что-то другое – журналы, бумагу и т. п.). Выделите место (полочку), где будут лежать его книги, «Неси книжечку, будем читать» станет вашим паролем, так уважение к книге впитается с молоком матери в прямом смысле.

Никогда не отказывайте ребенку в чтении, если он принес книгу «не по возрасту», расскажите коротко, в нескольких выражениях, о чем книга. Вообще необязательно читать сразу весь текст, если это не стихотворение (в крайнем случае, из стихотворения можно выбрать отрывочек), вам важно научиться в соответствии с возрастом упрощать сюжет, отбрасывать «ненужные» детали. Для годовалого крохи пусть это будут 3–4 предложения «с показом»: «Вот баба, вот колобок, а это кто, зайчик?» Со временем «наращивайте обороты», пусть сам показывает по мере вашего чтения, а вы употребляйте эпитеты, используйте детали. Стихи выбирайте с повторами, например:

Выходила к ним горилла,
Им горилла говорила,
Говорила им горилла,
Приговаривала:
«Вон акула Куракула
Распахнула злую пасть.
Вы к акуле Каракуле
Не хотите ли попасть
Прямо в пасть?»

После полутора лет ребенок вполне сможет вставлять простые пропущенные словечки в любимые стихи. Вы с удивлением обнаружите, что он знает наизусть то, что вы постоянно ему читаете. Самые замечательные стихи для младенцев, которые со временем вы сможете читать «с показом»,

развивая подражательные способности крохи, – это стихи А. Барто:

Идет бычок, качается,
Вздыхает на ходу:
– Ох, доска кончается,
Сейчас я упаду!

Мишка косолапый по лесу идет,
Шишки собирает, песенки поет,
Шишка отлетела, Мишке прямо в лоб.
Мишка рассердился и ногою: топ.

Я люблю свою лошадку,
Причешу ей шерстку гладко,
Гребешком приглажу хвостик
И верхом поеду в гости.

Спать пора! Уснул бычок,
Лег в коробку на бочок.
Сонный мишка лег в кровать.
Только слон не хочет спать
Головой кивает слон,
Он слонихе шлет поклон.

Они очень хорошо подходят для того, чтобы двигаться, показывать, прикасаться (гладьте лошадку, вздыхайте и раскачивайтесь за бычка, топайте за мишку, кивайте за слона и т. д.).

Если вы упустили время, малыш подрос, а с книгами не подружился, придется проявить терпение. Лучше не форсировать события, предоставить ребенку свободу: если он начал листать книгу, привлеките его внимание к какой-то картинке, называя и показывая то, что изображено: «Вот мишка». Потом фиксируйте внимание на деталях: «У него бочонок с медом», затем перескажите текст книги, показывая на героев и предметы, прочитайте подписи под картинками. А уж потом прочитаете полностью, эти упражнения могут растянуться на несколько дней. Лучше не заставлять ребенка слушать чтение против его воли.

Внимательно следите за утомляемостью ребенка, заканчивайте немного раньше, чем он устанет (пусть всегда будет

чуточку голоден). Как только заметите признаки утомления, переключите внимание малыша на другой вид деятельности. И пусть чтение всегда будет праздником, когда вы оба в хорошем настроении, можете уделить ему внимание, вдоволь повеселиться, *лучше не читайте наспех, если куда-то торопитесь.* Ведь это немаловажно, как именно вы будете читать. Часто взрослые читают слишком быстро или слишком медленно, а возможно, долго, ребенку не усидеть. *Выбирайте нужный ритм.*

Успех детской книги во многом зависит от настроения того, кто ее читает. Ликуйте и радуйтесь вместе с героями, помогите ощутить тот ритм, который заложен в стихотворении, отстукивайте его ладошкой или ногой, попробуйте приблизиться к уровню восприятия ребенка, изображайте то, что можете изобразить: какой круглый колобок, какой зубастый волк и т. д. Со временем вы будете вознаграждены любовью малыша к чтению, а пока сможете снова ощутить себя ребенком.

Подрастающему малышу читайте вслух как можно больше (даже когда ребенок уже умеет читать сам). Если систематически читать крохе вслух, у него развивается логическое мышление: он усваивает структуру произведения, законы развития сюжета, развивается умение слушать, ребенок узнает новые слова, учится чему-то новому. Даже если он просит вас почитать все время одни и те же книги, это не значит, что они не дают ничего нового: хорошо известные герои путешествуют с ним в его фантастическом мире, развивается образное мышление. Специалисты провели исследование, в результате которого выяснили, что ребенок, которому ежедневно читают вслух, задает по книгам 10–15 тысяч вопросов в год. А чем больше знаешь, тем больше хочется узнать.

Для моих детей чтение – это ритуал: обычно мы читаем перед сном, при этом очень важен телесный контакт и вообще тепло и внимание родителей.

Если ребенок отказывается слушать чтение, это может значить что:

– ребенок устал или болен, хочет заняться сейчас чем-то другим, вы отвлекаете его от интересной игры и т. д. Попробуйте выбрать другое время;

– он хочет есть или спать;

– нужна книга с другими иллюстрациями, другого автора, более простая для восприятия, другого жанра или на другую тему (например, вашему малышу больше нравятся книги о животных, да еще энциклопедического характера, а вы пытаетесь ему подсунуть книгу про Красную Шапочку). Интересуйтесь вкусами ребенка. Пусть сам выберет книгу в магазине (из двух-трех,

которые вы ему предложите);

– возможно, он еще не дорос до «прозы» или полного прочтения (попробуйте еще раз стихи или частичный пересказ);

– вы плохо читаете (как для взрослого – скучно, монотонно, быстро и пр.).

– ваш ребенок непоседа (нужно начинать с малого, постепенно увеличивая время);

– вам не удается установить с малышом тесный контакт во время чтения (вы постоянно отвлекаетесь на телефонные звонки, домашние дела, разговоры с другими членами семьи). Не разрушайте возникающее чувство близости, тогда и ребенок вряд ли откажется от совместного чтения, рассматривания книг;

– вашему малышу просто нужна новая книга, «старые» надоели.

Начиная, нужно помнить, что, в отличие от сидения у телевизора, когда фантазия не требуется: видеоряд (да еще какой красочный) уже сопровождает звуковой ряд, чтение книги – это не пассивное занятие, а достаточно трудоемкое. Оно требует большого напряжения, поэтому важно не переусердствовать, не давить на ребенка, начинать понемногу, не дожидаясь, пока малыш переутомится и заскучает. Но не отказывайтесь от этого, потому что это трудно и требует усилий со стороны родителей.

Глава 16
Как приобщить папу к развитию и воспитанию ребенка в первый год жизни?

Мужчина и женщина по-разному воспринимают появление ребенка. Для женщины материнство обусловлено физиологически, гормонально, она несколько месяцев меняется вместе с растущим животом, чувствует, как толкается изнутри ребенок. И тем не менее, несмотря на то что природа дала женщине преимущество в привыкании к младенцу (в том числе и во времени, в период беременности), она тоже день за днем узнает ребенка и привыкает заботиться о нем. Многие женщины робеют перед первенцем, тревожатся, все ли правильно они делают, иногда боятся купать или переодевать младенца, ждут помощи от более опытной подруги или матери.

Что уж говорить о молодом отце, который с изумлением наблюдает сначала за переменами в характере и внешности жены, а затем и за маленьким инопланетянином, недавно появившемся на свет. Конечно, он тоже с нетерпением ждет рождения малыша, но порой ощущает беспомощность и одиночество. Ни его друзья (у мужчин не принято делиться своими чувствами), ни книги (попробуйте найти книгу «Как стать отцом?») не смогут объяснить, что нужно делать с крохой. И спасительные гормоны не придут на помощь! Значит, папе нужно гораздо больше времени, чтобы освоиться в этой новой роли, привязаться к младенцу и, наконец, понять, что он не причинит вреда своими «лапищами» этому пищащему комочку, а сумеет позаботиться о ребенке.

Конечно, сейчас многие отцы активно участвуют в подготовке к родам, самих родах, распространенной становится практика выкладывания малыша после родов на живот не только к матери, но и к отцу, чтобы он «кожей» почувствовал своего ребенка. Таким отцам намного проще справиться со многими психологическими проблемами в первые дни и недели, они гордятся вместе с женами: «Мы рожали, я к нему первый прикоснулся…» Но даже и таких мужчин может захлестнуть страх и новое чувство ответственности. Появление еще одного члена семьи – ожидаемая неожиданность для мужчины, как ни старайся к ней подготовиться.

О том, как сильно отличаются чувства мужчины в это время от переживаний и гордости женщины (ведь это она выносила, родила и будет выкармливать детеныша), лучше Л. Н. Толстого,

который знал об отцовстве не понаслышке, по-моему, не написать: «Левин, глядя на это крошечное жалкое существо, делал тщетные усилия, чтобы найти в своей душе какие-нибудь признаки к нему отеческого чувства. Он чувствовал к нему только гадливость. Но когда его обнажили и мелькнули тоненькие-тоненькие ручки, ножки, шафранные, тоже с пальчиками, и даже с большим пальцем, отличающимся от других, и когда он увидал, как, точно мягкие пружинки, Лизавета Петровна прижимала эти таращившиеся ручки, заключая их в полотняные одежды, на него нашла такая жалость к этому существу и такой страх, что она повредит ему, что он удержал ее за руку… Что он испытывал к этому маленькому существу, было совсем не то, что он ожидал. Ничего веселого и радостного не было в этом чувстве; напротив, это был новый мучительный страх. Это было сознание новой области уязвимости. И это сознание было так мучительно первое время, страх за то, чтобы не пострадало это беспомощное существо, был так силен, что из-за него незаметно было странное чувство бессмысленной радости и даже гордости, которое он испытал, когда ребенок чихнул».

Итак, главное чувство мужчины в это время – страх. Страх за ребенка и страх не справиться (и в материальном плане, и в психологическом). К нему примешивается чувство ревности (порой ощущение, что он стал лишним в этой гармоничной системе «мать и дитя» едва уловимо, не осознается), кроме того, необходимо отказаться от многих привычек и любимых занятий. Зачастую мужчины стараются «не помогать», так как считают, что женщина инстинктивно справляется лучше. Они думают, что включатся «когда-нибудь», когда «подрастет», «заговорит», «будет не таким хрупким»… И упускают важное время для установления контакта и преодоления страха, который уйдет только с практикой: «Ой, держу!», «Купаю», «Он у меня на руках успокоился, он мне улыбается».

Важно разорвать этот замкнутый круг. И здесь необходима помощь, такт, а иногда и хитрость женщины. Она набирается опыта (и любви к малышу) намного быстрее, потому что физически проводит больше времени с ребенком. А значит, может помочь пройти мужчине по той же дороге.

Во-первых, как бы трудно вам ни было, мужчине еще труднее, его необходимо подбодрить. Когда мой муж (подготовленный, участвовавший в родах) взял первую дочь на руки, держал он ее очень неловко, напряженно (мы были наедине). Я сказала услышанную на лекции от акушерки фразу (постаралась очень уверенно): «Не бойся, дети только выглядят хрупкими, на самом деле они намного крепче, даже если ты не будешь придерживать

голову, она не отвалится и не покатится, малышка будет тренироваться держать ее сама, прижми крепче, руку вот сюда, можно еще вот так взять и вот так, даже за ноги можно подержать, они не оторвутся, если ей не понравится, она даст знать: будет кряхтеть или плакать». И постепенно он осмелел.

Во-вторых, не забывайте хвалить, даже если все не очень-то хорошо. Часто женщины сами гасят робкие попытки отцов, внушают, что мужчина не способен справиться так же хорошо, как мать, брюзжат: «Да нет, не так, вода холоднее, молоко горячее…».

В-третьих, если знаете, что делать, поделитесь точной информацией: делать вот так и так. Мужчины любят точность.

Если не знаете сами, попросите о помощи, о совете: «Как ты думаешь, температуру воды для обливания понижать на один градус каждый день или один раз в два дня?» Привлекайте к принятию маленьких решений и разделению ответственности. Обязательно благодарите за помощь.

Подчеркивайте, что вам не справиться одной, что лучше него никто не помогает. Погромче расхваливайте его подруге по телефону, расскажите об успехах (даже небольших). Помните, что вы должны вселить в него уверенность в собственных «отцовских силах».

Убедите его, что у него с ребенком связь еще лучше, чем с вами, если бы не грудь…

Пойдите на маленькие хитрости: предложите дать малышу пальчик: «Он с тобой здоровается, крепко жмет твою руку. Прислушивается к твоему голосу, улыбается, смотрит внимательно. Ты ему нравишься, чувствует, что ты самый родной

человек. Он так на тебя похож, пальчики такие же, только маленькие. Я сама боюсь купать (делать гимнастику), давай вместе посмотрим фильм, а потом будем пробовать».

Проявляйте инициативу и приучайте папу к самостоятельности постепенно. Просите то придержать, то подать, то «очень хочется в туалет – две минуты подержи крошку». Отлично, если вначале ребенок будет спящим (а значит, спокойным), убаюкав его, дайте папе на какое-то время. Пусть привыкнет, посмотрит, как он причмокивает губами и гримасничает. Уложите на живот к папе (очень нас спасало во время колик).

Поговорите о своих чувствах, и пусть это будет регулярным ритуалом. Не копите обиды, обсуждайте проблемы, покажите, что вы понимаете мужа, но без него вам никак не справиться. Но расскажите и о своих страхах, о том, что вам некогда приготовить нормальный обед и помыть посуду. Большинство мужчин считают хлопоты женщин и материнство естественными и легкими, им и в голову не приходит, что вы нуждаетесь в помощи и поддержке. Расскажите о своих трудностях.

Сменяясь бессонной ночью у кроватки ребенка, вспоминайте, почему вы решились быть вместе, как сильно любите друг друга, подбадривайте друг друга. Трудности относительны (представьте себе, у вас могла родиться тройня!) и временны.

Разговаривайте с мужем не только о малыше.

Общение и узнавание ребенка происходит не только тогда, когда у папы есть настроение пообщаться, младенец нуждается в заботе постоянно. Постепенно привлекайте папу к рутинным делам, искренне гордитесь им, когда после трудного рабочего дня он помогает вам. Но будьте снисходительны, если у него нет сил встать ночью. У него должна быть ясная голова, чтобы зарабатывать деньги для всей семьи.

Спросите у папы совета по поводу разных методик раннего развития, решите вместе, как развивать крошку.

Есть аспекты в воспитании и заботе о ребенке, за которые отцы берутся охотно: купание и гимнастика, а также прогулка с сытым и спящим ребенком. Обязательно посмотрите видеофильм или пригласите опытного инструктора, который покажет, как делать гимнастику и купать ребенка. Пробуйте вместе, а затем передайте эти обязанности папе. Подчеркивайте, как он отлично справляется, именно благодаря ему у вас такой спортивный и закаленный ребенок.

Если папа уже достаточно освоился, можно на некоторое время оставить его одного с ребенком (сначала будьте в другой комнате и начните с 15 минут, постепенно увеличивая время: вам

нужно принять душ, приготовить обед, сходить в магазин, в парикмахерскую)

Отцов парализует плач ребенка. Поэтому очень важно рассказать (или почитать об этом вместе), какой бывает плач и какие существуют способы успокоения.

Если уходите, дайте папе точные инструкции, он должен знать, где лежат памперсы, соска, в какой позе малыш моментально успокаивается.

Если папа отправляется на прогулку, проинструктируйте его, что нужно делать, если малыш проснется. Вначале погуляйте несколько раз вместе, пусть папа понаблюдает, как вы себя ведете (берете ребенка на руки, гремите погремушками, даете питье и т. д.), как-нибудь выйдите вместе на прогулку и, убедившись, что все в порядке, отправляйтесь по своим делам.

И, наконец, когда вы оба будете готовы, вырвитесь куда-то вдвоем, оставив малыша на пару часов с бабушкой или няней. Это может быть прогулка, кафе или интересная выставка.

Жизнь продолжается, гармония в семье восстанавливается по мере того, как все осваиваются со своими новыми ролями, и даже если папа до сих пор не научился бурно проявлять свои чувства к ребенку, вы замечаете, как сильно он к нему привязан.

Постарайтесь сохранить свои отношения, по статистике огромное количество разводов приходится на первый год после появления малыша в семье.

Искренне желаю вам в этом удачи!

Часть 2
Развиваем малыша каждый месяц

Глава 1
Первый месяц

Первый месяц не самый простой в жизни младенца и родителей. Нужно привыкнуть друг к другу, установить режим, наладить грудное вскармливание, научиться распознавать знаки малыша, ведь пока он может сообщать о своих желаниях лишь невербально или плачем.

Однако ни в коем случае не следует упускать это время в плане развития крохи. Новейшие исследования показали, что обучению и воспитанию поддаются даже еще не родившиеся младенцы, что говорить о новорожденных! Учеными установлено, что даже небольшая дополнительная стимуляция ребенка, общение с ним в первые часы и дни после рождения дают ему в последующем огромные преимущества в здоровье, росте и познании по сравнению с другими детьми. Это тот возраст, когда каждое зернышко внимания и развития ребенка дает в будущем прекрасные всходы.

Вот **основные правила,** которые необходимо соблюдать для развития младенцев.

Стимулируйте развитие ребенка! Что это значит? Обнимайте его, делайте массаж, обязательно разговаривайте и укачивайте, кормите грудью. Воздействуйте музыкой, цветом, предметами – всем, что можно увидеть и потрогать.

Выбирайте подходящий момент! Общайтесь с младенцем, когда он полностью проснулся, но еще не занялся чем-то определенным, находится в состоянии спокойного наблюдения.

Делайте все медленно и хвалите, подбадривайте малыша!

Повторяйте все упражнения много раз.

Наблюдайте за реакцией ребенка – если ваша стимуляция переходит границы, он будет посылать тревожные сигналы, потеряет интерес или просто уснет.

Учитывайте предпочтения малыша и его темперамент. Что-то обязательно будет нравиться ему больше другого, а что-то – не очень.

Развитие сенсорики (органов чувств)

Наблюдаем за фонариком. Возьмите неяркий фонарик или ночник (можно затенить его тканью или накрыть абажуром), носите ребенка вокруг источника света, затем положите малыша

и подносите фонарик то с одной стороны, то с другой, побуждая ребенка поворачивать голову то в одну сторону, то в другую и следить глазами за светом. При этом в комнате не должно быть слишком светло.

Наблюдаем за яркой игрушкой. Показывайте лежащему на спине малышу игрушку. Держите ее на расстоянии 40–50 см, медленно перемещая вправо и влево, побуждая ребенка следить за ней. Можно слегка встряхивать игрушку, она не должна быть слишком большой (не более 10 см).

Ищем источник звука. Возьмите колокольчик, металлофон или погремушку. Слева или справа на расстоянии 30–50 см позвените колокольчиком (погремушкой). Звук должен быть приятным и не слишком громким. Когда малыш начинает искать глазами источник звука, показывайте ему, что звучит, и называйте: «Это колокольчик!»

Мои ручки и ножки «звучат». Привяжите небольшие бубенчики к ножке ребенка. Двигая ножками, он будет слышать, как они «звучат».

Нюхаем. У новорожденного отлично развито обоняние, он реагирует на запах маминого молока. Познакомьте его и с другими запахами: дайте понюхать банан, яблоко, лимон и т. д., называя, какой фрукт (овощ) так пахнет. Не предлагайте сразу несколько запахов и избегайте химических или синтетических, искусственных запахов.

Стимулируем ручки. Начните разжимать кулачки ребенка, вкладывайте в руки погремушки с разными ручками (одна тонкая и длинная, другая толстая с пупырышками и т. п.), а также кусочки разных тканей: бархат, шелк, холстину и пр. Рассказывайте малышу: «Эта мягкая, гладкая, прохладная, эта шершавая, грубая».

Развитие моторики

Используйте врожденные рефлексы младенца для его физического развития: время от времени держите его вертикально и выкладывайте на живот на твердую поверхность. Он на несколько секунд удерживает голову, напрягает мышцы живота. Если положить его лицом вниз, он приподнимает и поворачивает голову, чтобы был доступ воздуха для носа.

«Шагаем» по столу. Если держать малыша над столом так, чтобы он опирался одной ногой на его поверхность, эта ножка подожмется, а другая, наоборот, опустится, словно он собирается пойти. Используйте рефлекс шагов для развития ног. Делайте

несколько шагов, немного наклонив корпус ребенка вперед.

Если приставить ладони к подошвам лежащего на животе новорожденного, он будет отталкиваться от ладоней ножками и, возможно, даже проползет несколько сантиметров. Обязательно тренируйте кроху в ползании.

Если вы нажмете пальцем на подошву ребенка у основания пальцев, они рефлекторно сожмутся в «кулачок», а если проведете пальцем по наружному краю стопы от мизинца к пятке, пальчики разойдутся веером. Используйте этот рефлекс для тренировки мышцы стопы и профилактики плоскостопия.

Положив ребенка на бок, придерживая его одной рукой за ножки, проводите вдоль его позвоночника снизу вверх двумя пальцами другой руки. Малыш в ответ прогибает спину.

Повторяйте упражнения 1–2 раза в день.

Развитие коммуникативных навыков и речи

Не пренебрегайте желанием ребенка пообщаться с вами. Возьмите его на руки, ответьте улыбкой, погладьте, спойте песенку, поговорите с ним. Даже если вы заняты, расскажите, что вы сейчас доделаете дела, а потом подойдете к нему. В течение первого месяца у младенца появляется реакция сосредоточения на речевое общение.

Говорите с ним внятно, членораздельно, договаривая все слова до конца, простыми, но полными предложениями, а не так, как мы разговариваем между собой, – обрывая фразу, комкая окончание. В первые месяцы сделайте упор на эмоциональность.

Начните читать ему детские стихи, например А. Барто и другие. Вы можете также рассказывать любые взрослые стихи, главное, делайте это эмоционально, выразительно и артистично.

Используйте время, когда переодеваете ребенка, для общения: говорите с ним, рассказывайте, где у него ручки, где ножки, как мычит коровка: «Му-у-у», как лает собачка: «Ав-ав», как вы наденете шапочку на головку и пойдете с ним гулять.

Развитие музыкальных способностей

Слушаем музыку. Большинство младенцев любят классическую музыку или медленные джазовые композиции. Избегайте таких произведений, в которых бушуют взрослые страсти – любовь, ревность, ненависть, страх смерти. Дети прекрасно «считывают» их и могут тревожиться, плакать. Для них

это слишком серьезные испытания. Лучше поставьте вальс, медленную сонату или детские пьесы Чайковского. Прекрасно подойдут Вивальди, Шопен, Моцарт. Держите ребенка на руках во время «концерта», покачивайтесь в такт музыки или легонько отхлопывайте ритм по ножке или попке малыша. Потанцуйте вместе с ребенком под музыку, которая вам нравится.

Пойте малышу простенькие песенки и колыбельные:

Пошел котик во лесок,
Нашел котик поясок.
Нарядился,
Воротился,
Стал он люлечку качать:
– Баю-бай,
Баю-бай,
Ляг, Аленка, скоренько,
Встань, Аленка, с зоренькой.

Начните стимулировать «речевые точки» на ладошках: вкладывайте свои пальцы в ладони ребенка, можно его даже немного приподнять (малыш держится очень крепко), массируйте ладошку и каждый пальчик (это удобно делать во время общего массажа или во время кормления, когда меняете грудь (руку) – поменяйте ручку), и так несколько раз в день).

Глава 2
Второй месяц

На втором месяце **жизни** малыша вы можете действовать уже более уверенно и продвинуться дальше в своих занятиях. Вы уже более опытны, кроме того, вы наверняка заметили, какой отклик вызывают ваши упражнения у ребенка – они ему нравятся, и вместе вы добились немалых успехов.

Развитие сенсорики (органов чувств)

Начните делать малышу «Сороку-белобоку». *Загибайте каждый пальчик, а большому уделите особое внимание*, ведь именно он играет важную роль во всевозможных хватательных движениях.

Разгибайте и загибайте пальчики, делайте круговые движения по ладошке, погладьте ладони тканями разной фактуры: бархатной, холщовой, шелковой. Сопровождайте свои действия стишками, например:

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик лег в кровать,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
Встали пальчики – «Ура!»
Всем гулять идти пора!

Расширяйте для малыша мир звуков, дайте ему послушать, как звенит колокольчик или музыкальная шкатулка, шуршит бумажка и т. п. Объясните, что это было.

Начните показывать какие-нибудь картинки. Детям нравятся контрастные; это могут быть геометрические фигуры, изображение животных. Главное – зрительная стимуляция и удовольствие малыша.

Кроме погремушек, вы можете начать вкладывать в руку ребенка разные предметы: деревянную ложечку, губку и т. п. Это позволит малышу получить новые тактильные ощущения.

Развитие моторики

Предваряя специальные занятия на развитие мелкой моторики, сделайте для крохи несколько разных бус: на крепкие нити нанижите бусины, пуговицы, мелкие игрушки. Давайте ему ощупывать и перебирать эти бусы (но только под присмотром!).

Для развития крупной моторики, укрепления мышц спины подойдут специальные занятия.

Лягте на спину, положив ребенка себе на живот. Плотно обхватите его за бока под мышками. Поднимите над собой и посмотрите в глаза друг другу. Мягко накрените его вправо-влево, опустите себе на грудь и снова поднимите.

Возьмите малыша под мышки и поднимите так, чтобы его лицо оказалось на уровне вашего. Наклоняйте ребенка то вправо, то влево, стараясь не потерять контакт «глаза в глаза».

Переворачивайте малыша то на левый бок, то на правый. Для этого, когда он лежит на спинке, обхватите его за щиколотки и, слегка подтолкнув другой рукой, поверните на бочок.

Покатайте его на мячике – на животике, на спинке, на правом и левом боку. Когда он лежит на животе и выставляет ручки вперед, наклоните мяч так, чтобы он коснулся ими стола.

Поднимайте его вверх за ручки, приговаривая:

Ой, какие мы большие,
Не малюсенькие!
Вот такие, вот такие,
Вот таку-у-усенькие!

Покачайте из стороны в сторону, приговаривая:

Ай, качи-качи-качи.
Глянь, баранки, калачи,
Глянь, баранки, калачи
С пылу, с жару, из печи!
Прилетели вдруг грачи,
Расхватали калачи.
Нам оставили бараночки,
Нам оставили бараночки.

Развитие коммуникативных навыков и речи

На втором месяце малыш начинает гулить (или агукать), улыбаться.

Гуление названо так по сходству со звуками, издаваемыми

голубями. Сначала ребенок произносит гласные: «о», «а», «е», «у», потом добавляются гортанные. Получается «гу-у-гу-у», «а-агу-у-а-агу-у». Малыш «узнает», какие комбинации губ и языка позволяют произносить различные звуки. Характер и продолжительность гуления зависят от реакции матери. Если она положительно реагирует на издаваемые ребенком звуки, гуление усиливается, приобретает все более эмоциональный характер. Вы можете начать с крохой первый звуковой диалог. Обязательно отвечайте ему, утрированно артикулируя каждый звук, пусть внимательно наблюдает за положением ваших губ. Пройдет совсем немного времени – и он начнет подражать, пытаясь складывать губки так же. Научите его высовывать язычок – это будет первым упражнением артикуляционной гимнастики, которой вы займетесь немного позднее. Кроме того, предлагайте малышу другие комбинации звуков: «А-гу, а еще а-гы». Улыбайтесь ему в ответ, учите разным интонациям. Хвалите его, называйте ласковыми словами. Не забывайте про прикосновения и объятия:

Придет киска не спеша
И погладит малыша.
«Мяу-мяу, – скажет киска, —
Наша детка хороша!» *(поглаживаем малыша*)

Речь, обращенная к ребенку, должна быть эмоционально окрашена. Мяукайте, кукарекайте, читайте ему стихи со всем артистизмом, на который способны. Кстати, кроха очень любит, когда вы дурачитесь – повизгиваете, рычите и т. д. Это развивает его речевое внимание и просто веселит. Когда переодеваете его, продолжайте рассказывать: «А как кошечка мяукает? – Мяу-мяу. А как коровка мычит? – Му-му». Многим детям это настолько нравится, что они прекращают капризничать. Позднее ребенок начнет повторять за вами (сначала будет беззвучно открывать ротик, чтобы уловить вашу артикуляцию, а потом и бормотать что-то).

Начните читать малышу стихи и книги как можно раньше, если пока еще не выучили детские, читайте любые, в первые месяцы вашему ребенку важно почувствовать ритм. Похлопывайте его в такт музыке или стихотворению или отбивайте ритм его ручкой. Когда заметите, что он уже может следить взглядом, показывайте, что нарисовано в книге и спрашивайте, «Где собачка?», сами отвечайте: «Вот она».

Развитие музыкальных способностей

Продолжайте слушать музыкальные произведения, петь детские песенки и колыбельные:

Божья коровка,
Черная головка,
Улети на небо,
Принеси нам хлеба —
Черного и белого,
Только не горелого.

Танцуйте с ребенком на руках, крепко прижав его к себе. По-прежнему подолгу держите его на руках.

Большинство детей в первые месяцы предпочитают свистящие звуки. В это время для развития музыкальных способностей прекрасно подойдут флейта, скрипка, свистульки, колокольчики и т. п.

Глава
Третий месяц

Вы проделали уже немалый путь – познакомились со своим крохой «поближе», вам известны его предпочтения и привычки, а значит, продвигаться в его развитии становится намного проще: о чем-то вы догадываетесь сами, что-то подсказывает малыш. Продолжайте свои занятия по основным направлениям (сенсорика, моторика и т. д.) для того, чтобы малыш рос и развивался гармонично.

Развитие сенсорики (органов чувств)

Продолжайте учить ребенка слушать, наблюдать, ощупывать.

Возьмите красочную звучащую игрушку. Положите малыша на живот на расстоянии 30–40 см от игрушки. Встряхивая игрушку и извлекая из нее звук, побуждайте ребенка прислушаться, поднять голову, взглянуть в сторону звучащего предмета. Повторите игру несколько раз, на следующих занятиях меняйте игрушки.

Подготовьте какую-нибудь яркую красочную игрушку (желтенькую уточку, красную неваляшку размером 20–25 см). Поднесите малыша к полочке, на которой она стоит среди других предметов. Держите ребенка вертикально, дайте ему возможность самостоятельно наити ее глазами. Затем возьмите игрушку, встряхните, покажите, как она звенит, двигается, назовите ее, скажите, какого она цвета, помогите малышу ощупать и ухватиться за нее. Привлекайте его внимание словами: «Посмотри! Послушай!»

Обтяните разными тканями несколько фломастеров, карандашей, шариков для пинг-понга. Поочередно вкладывайте ребенку то в правую, то в левую ладошку каждую «игрушку». Фломастеры вкладывайте так, чтобы их можно было обхватить четырьмя сложенными пальцами (большой палец отводится). В первый момент придерживайте предмет в ладони, побуждая кроху к более сильному рефлекторному схватыванию и удержанию. За одно занятие можно вложить поочередно 3–4 предмета в каждую руку малыша, чтобы он мог их ощупать. Обязательно называйте то, что он ощупывает: «гладкий», «шероховатый», «твердый», «тяжелый» и т. д.

Развитие моторики

Продолжайте развивать моторику, укреплять спинку. Постелив коврик и пеленку, начните ежедневно выкладывать ребенка на пол. Кладите перед ним интересную игрушку или книжку, побуждайте его тянуться и переворачиваться.

Бережно подтяните кроху за ручки в положение сидя из положения лежа на спинке (ваш большой палец зажат в его ладошках, одновременно вы руками обхватываете его запястья), малыш рефлекторно выводит запрокинутую голову вперед. Не давая ему полностью сесть, медленно и бережно положите его обратно, приговаривая:

Тяни холсты,
Потягивай,
В коробушку
Подкладывай,
На рубашечку,
На столешничек.
Это – тятькин холст,
Это – мамкин холст,
Это – братьев холст,
Это – сестрин холст,
А этот холст —
С мышиный хвост —
Для…,
Для лапушечки.

Исполните простую колыбельную, покачайтесь вместе с ребенком, прочувствуйте ритм всем телом. Укачивание под колыбельную развивает вестибулярный аппарат, речь и слух малыша.

Как у серого кота
Была мачеха лиха,
Она била кота
Поперек живота,
Била-била, колотила,
Приговаривала:
«Ах ты серенький коток,
Что ты ходишь без порток?
Ты иди-ка во лесок
Да найди там поясок,

Привяжи-ка к люлечке
Да качай…,
А я серому коту за работу заплачу:
Дам я крынку молока
Да кусочек пирожка.
А еще каши горшок,
Сладких пряников мешок.

Поиграйте с ребенком в динамическую игру: держите его за ручки, покачивайте из стороны в сторону и поднимайте-опускайте вверх-вниз, приговаривая:

Ай, лели-лели,
Висят в саду качели.
Пока детишки спят,
Качает кот котят.

Занимайтесь физическими упражнениями с малышом на руках (это развивает его вестибулярный аппарат): встаньте на колени, одной рукой держите ребенка под мышки, а второй – под колени, прижимая его спинку к своей груди. Выпрямитесь в пояснице, расправьте плечи, подберите ягодицы и живот. Из этого положения садитесь поочередно то справа, то слева от своих ног.

Развитие коммуникативных навыков и речи

Вы немного удивитесь, но третий месяц – это прекрасное время для того, чтобы начать читать малышу детские книжки (если помните, до этого можно было читать и цитировать ему любые, в том числе свои любимые, взрослые, главное, выразительно и артистично).

Теперь кроха немного подрос, ему скучно просто лежать и даже слушать, и у вас появилась прекрасная возможность его немного «развлечь» – добавить к знакомым текстам красочные картинки. Через несколько месяцев, когда он начнет переворачиваться, ползать, вставать на ножки, приучить его к чтению будет не так просто: ползать и собирать соринки и игрушки на полу будет для него гораздо более увлекательным занятием, чем выразительное чтение. Пока ребенок не так много внимания уделяет ползанию или ходьбе, он некоторое время сможет «посидеть» у вас на коленях, с удовольствием разглядывая то, что вы будете показывать. Держите книгу прямо перед ним

(стихи К. Чуковского, А. Барто, русские потешки или другую), произведение обязательно должно быть хорошо знакомо малышу, то есть до этого необходимо рассказать его несколько раз, эмоционально и выразительно (кстати, вы заметите, что именно нравится ему больше всего, на что он реагирует, эту книжку и почитайте). Лучше, чтобы страницы были побольше (формата А4, например), с крупными картинками, изображения должны быть похожи на реальные предметы, ведь ребенку труднее понять схематичные изображения. Ритм, удобные сочетания звуков, причудливые, непредсказуемые сюжеты, подвижность (через каждые пять-шесть строк нужна новая картинка) – все это нужно вашему малышу. Не переусердствуйте вначале, покажите одну-две странички, не обязательно дочитывать произведение до конца.

Когда разговариваете и ласкаете малыша, смотрите ему прямо в глаза, улыбайтесь, Ваше лицо должно быть хорошо освещено, и находиться не далее 40 см от лица ребенка. Когда читаете ему и показываете картинки, держите спиной к себе, но обязательно на руках – пусть чувствует «тыл» всем телом.

Развитие музыкальных способностей

Покупайте разные пищащие, гремящие, звучащие игрушки, неваляшку, музыкальную карусель, ксилофон и т. д. Массируйте ушные раковины малыша, это стимулирует работу слуха. Когда слышите какой-то звук, спросите: «Что это?», потом поднесите ребенка и покажите, что это звучало.

Продолжайте слушать с малышом музыкальные произведения, например, «Времена года» А. Вивальди, рассказывайте крохе, что это сильно бушует ветер, совсем как за окном, а так тоненько играет скрипка, это дождик и т. п. Важно, чтобы вы слушали и переживали вместе с ребенком.

Глава
Четвертый месяц

На четвертом месяце жизни происходит дальнейшее развитие уже приобретенных способностей, малыш пытается «сообщать» о приятном и неприятном, малыш свободнее реагирует на впечатления, которые достигают его органов чувств: он лучше слышит, внимательнее следит за предметами, ему нравится все ощупывать, он старается схватить намеченный предмет и делает новые открытия об окружающем мире, проявляет любопытство к запахам и различает их. Интенсивно развивается его эмоциональная сфера: четвертый месяц – время появления первого смеха и первых слез.

Когда игрушка в руке, ребенок следит за ее движениями глазами и выражает удовлетворение, улыбаясь своей удаче. Как и раньше, собственные кулачки, пальчики или погремушка обязательно «дегустируются» на вкус. Под конец четвертого месяца малыш уже уверенно манипулирует своей головкой – он продолжительное время удерживает ее, лежа на животе. Многие дети переворачиваются со спины на живот и с живота на спину, лежа на животе, приподнимают на руках верхнюю часть туловища, а в положении на спине легко поднимают голову, касаясь, подбородком груди, чтобы «тщательнее» рассмотреть свои ступни. Кроме этого, малыш с готовностью крутит головкой во все стороны, следя за окружающим. Он обхватывает одной рукой другую, если ему вложить в одну руку игрушку, он пытается обхватить ее и другой ручкой.

Если его поставить вертикально с опорой для ступней, он может сгибать и разгибать ножки, будто бы приплясывая. Большинство детей очень любят такие занятия, особенно под ваше пение или музыку. Голос и музыка по-прежнему остаются источником для развития крохи. Петь колыбельные, танцевать с малышом на руках под быструю или медленную ритмичную музыку невероятно полезно.

Четвертый месяц характеризуется еще одним важным показателем правильного физического развития ребенка. Темпы роста грудной клетки опережают рост головы, и окружности их в этом возрасте равны. В дальнейшем у здорового ребенка окружность груди всегда будет больше.

Улыбка остается, как и в предыдущем месяце, основным проявлением удовлетворения и счастья. Она становится выражением любви ко всем, кто проявляет заботу и внимание к

малышу. Ребенок может громко хохотать, если вы, играя, пощекочете его. Кроха поворачивается в сторону вашего ласкового голоса, во время кормления он руками прикасается к груди матери или бутылочке с питьем– это исследование и игра. Ему все интересно: он с удовольствием ощупывает свои ручки, ножки, одежду, одеяло, игрушки и лицо взрослого.

Малыш прислушивается ко всем звукам, даже негромким, но максимум удовлетворения получает от звуков издаваемых им самим. Он повторяет «удачную» их комбинацию снова и снова, будто стараясь запомнить собственное вокальное произведение.

Как уже было сказано, в этом месяце на первом плане эмоциональное развитие крохи, комплекс оживления ребенка и усилившиеся вокализации направлены на привлечение внимания: малыш хочет общаться. Он знает свое имя, может эмоционально реагировать на обращенные к нему ласковые слова. Ребенку постоянно, когда он бодрствует, хочется видеть лицо матери. Если взрослый надолго исчезает из поля его зрения, малышом овладевает беспокойство. По всей вероятности, возникает нарушение «обратной связи», или, как говорят ученые, нарастает «тревога распада» в системе «мать и дитя».

Этот месяц жизни малютки необходимо наполнить радостью общения. Не скупитесь на ласку, чаще берите малыша на руки, больше улыбайтесь ему, смейтесь. Так вы и его научите смеяться! Вы установите контакт со своим ребенком, начнете понимать друг друга. В этом взаимодействии заложен успех дальнейшего развития малыша. Дети учатся узнавать себя в зеркале. Подносите кроху к большому зеркалу, улыбайтесь ему, машите рукой, покажите на себя пальцем и скажите «мама», показывайте на него и называйте его имя, если есть возможность, закрепите небольшое зеркало с безопасными краями в том месте, где ребенок бодрствует. Пусть он случайно заметит себя и понаблюдает за своим отражением.

Чуткие родители постепенно начинают понимать «язык эмоций» младенца. О многом может вам рассказать язычок малютки, его позиция в момент физической боли, при крике язычок малыша сильно напряжен, он поднят и заострен, как флажок, в момент удовольствия язык ребенка мягкий, широкий. Лопаточкой язычок выглядывает в улыбке растянутых губ. В момент радости, при смехе язычок мягко и более глубоко прогибается, образуя как бы вогнутый лепесток розы.

Многие малыши начинают обращать внимание на маленькие предметы, а кое-кто возмущается, когда у него пытаются отнять игрушку или предмет, которым он завладел. Все дети в этом возрасте могут провожать взглядом предмет, перемещаемый по

дуге перед его лицом на расстоянии 15 см в диапазоне 180° (с одной стороны на другую). Если же вы начали заниматься с крохой с рождения, он умеет это делать уже давно. Кроме того, ребенок переводит взгляд с одного заинтересовавшего его предмета на другой, фокусирует взгляд на предметах, расположенных на разном расстоянии. Во время купания малыш плещется в воде, пытается поймать игрушку.

В этом возрасте малыш спит меньше, чем раньше, следовательно, периоды бодрствования становятся более продолжительными. Старайтесь заполнить их максимально полезными и интересными делами, развивайте кроху. Когда ребенок не спит, он должен много времени проводить на полу (на пеленке или одеяльце), а также в вертикальном положении, чтобы осматривать мир и укреплять спинку.

Развитие сенсорики (органов чувств)

Сшейте для крохи небольшие мешочки из одной ткани (они могут быть, например, 10 х 10 см). Наполните их разной крупой (манкой, гречкой, фасолью, горохом) травой, ватой и т. д. Можно давать эти чудесные мешочки малышу для тренировки в ощупывании. Вы развиваете тактильную чувствительность, а также делаете замечательный массаж рук. Не забывайте вкладывать мешочки то в одну, то в другую руку.

Продолжайте знакомить малыша с разными фруктами и их запахами. Называйте то, что вы предлагаете, подносите к носику, давая понюхать.

Не забывайте предлагать ребенку для рассматривания различные картинки и игрушки, а также обычные предметы. Объясняйте: «Это часы, это телефон…»

На прогулке не поленитесь – выньте малыша из коляски, покажите и расскажите, что вас окружает, дайте ухватить листочек, погладьте его ручкой по коре дерева и т. д.

Дайте ребенку музыкальный инструмент – бубен или барабанчик, покажите, как можно постучать по нему кулачком. Положите в ногах малыша мяч с колокольчиком внутри, позвольте ему вдоволь его попинать.

Поиграйте в «Козу рогатую», понарошку пугайте ребенка и щекочите двумя пальцами, изображая рога козы:

Идет коза рогатая!
Идет коза богатая!
Кто каши не ест, молока не пьет —

Забодает, забодает, забодает!

Поиграйте в прятки. Возьмите пеленку или цветной платок, встаньте так, чтобы ребенок мог видеть ваше лицо. Закройте лицо платком, а потом выгляните из-за него, приговаривая: «Где же мама? Вот я!» Затем закройте лицо ребенка и удивитесь: «Где же малыш?» Сдерните платок: «Да вот же он!».

Развитие моторики

Дайте малышу свои большие пальцы. Плавно разведите ручки ребенка в стороны, а затем скрестите их на груди так, чтобы сверху оказывалась то левая, то правая ручка. Если ручки ходят «туго», слегка встряхните их, приговаривайте:

Сова летит. *(шесть раз*)
Лунь плывет. *(четыре раза*)

Ребенок лежит на спине, вложите свои большие пальцы в его ладони, остальными слегка придерживайте его кисти. Попеременно сгибайте и разгибайте руки малыша, то есть при сгибании одной руки другую разогните, и наоборот, имитируйте движения боксера, слегка поворачивайте его то на один бок, то на другой, избегая, однако, резких рывков, приговаривайте: «Бокс-бокс».

Сделайте «потягушки»: прикасайтесь к соответствующим частям тела крохи, тяните за ручки и приговаривайте:

Потягунюшки, порастунюшки,
Поперек толстунюшки,
В ручки – хватанюшки,
В ножки – топотунюшки,
А в роток – говорок,
А в головку – разумок!

Поднимайте ребенка вверх за ручки, приговаривая:

Мы растем, растем, растем,
Эх стараемся!
Завтра встанем и пойдем.
Улыбаемся?

Поиграйте с малышом в «топотушки». Кроха лежит на спине. Возьмите его за ножки в нижней части голени. Мягко, с легким встряхиванием, выпрямляйте ножку, скользя стопой по столу, затем так же другой ножкой. Затем потопайте ножками по столу. То увеличивайте, то уменьшайте темп:

Большие ноги шагали по дороге,
Топ, топ, топ, топ, топ, топ, топ. (*медленно*)
А маленькие ножки бежали по дорожке,
Топ-топ, топ-топ. (*быстро*)

Возьмите небольшую палочку диаметром 2–3 см и длиной 50–70 см. Дайте ребенку ухватиться двумя руками за палочку, а потом слегка потяните ее на себя, так чтобы малыш выпрямил руки. Он начнет подтягиваться. Не давая ему полностью сесть, осторожно уложите его на спину.

Сделайте для ребенка «метелочку» из 8-10 связанных посередине шерстяных ниточек, дайте ему в руки, слегка намотав нитки на пальчики. Он будет пытаться освободиться от ниток и поймет, что может шевелить каждым пальчиком по отдельности.

Разгибайте и загибайте пальчики, делайте круговые движения по ладошке. Сопровождайте свои действия стишками.

Если кулачки малыша все еще сильно зажаты, раскрывайте ладошки, постукивая одну об другую и разжимая пальчики:

Ай туки-туки-туки,
Застучали молотки,
Застучали молотки,
Заиграли в локотки.
Ток-тук, ток-тук,
Молоток – хороший друг!

Развитие коммуникативных навыков и речи

На четвертом месяце гуление становится более длительным, певучим. Иногда ребенок громко смеется, смотрит в лицо, отвечает улыбкой на улыбку. Не пропускайте моментов общения, старайтесь поддерживать желание малыша общаться, отвечайте ему – гримасничайте, фыркайте, пойте песенки и разговаривайте с ним.

Чтение должно стать вашим ежедневным ритуалом. Во время общения и чтения вы должны поглаживать, обнимать, прикасаться к своему ребенку. Это очень важный принцип, который только внешне не имеет отношения к развитию речи, на самом деле в таком возрасте он является основополагающим. Дети лучше усваивают информацию, которая поступает через несколько каналов восприятия: зрительный (глаза), аудиальный (уши), кинестетический (телесный). Сочетайте с прикосновениями чтение или рассказывание какого-нибудь стихотворения или сказки. Например, при словах «катится колобок…» покатайте что-нибудь по спинке ребенка.

Развивайте фонетический и музыкальный слух ребенка. Ставьте ребенку аудиодиски, привлекайте внимание к разным звукам в вашей квартире и на улице и переводите эти звуки в речевые: «Слышишь, стучат: тук-тук!», «Это птицы поют!»

Развитие музыкальных способностей

Покажите, как звучат разные предметы (музыкальные инструменты), можно начать с двух, причем очень разных по звучанию (дудочка, барабан).

Учите ребенка слушать: расскажите ему стихотворение, произносите первую строчку голосом нормальной громкости, вторую тихо, третью нормально, четвертую шепотом:

Мышонку шепчет мышь:
– Ты что шуршишь, не спишь?
Мышонок шепчет мыши:
– Шуршать я буду тише.

Глава 5
Пятый месяц

На пятом месяце малыш трудится все свободное от сна время, изучает движения, старается сесть, оторвать спину от кровати, оттолкнуться ногами, чтобы немного проползти, переворачивается и т. п. Он много двигается, с удовольствием общается и познает окружающий мир. Например, он засовывает пальцы ног в рот и продолжает исследовать себя. Если мы положим его на живот, он обопрется на локти или даже на ладони, высоко поднимет голову и разглядывает все вокруг.

Его спинные мышцы уже так развиты, что он умеет сделать «самолет» – лежит на животе, голова высоко поднята, руками широко машет по сторонам, а ногами дрыгает, как головастик, когда плавает. Попробуйте повторять его движения и увидите: это совсем нелегко. «Самолет» – весьма полезное упражнение для спинных и шейных мышц. Из положения на животе малыш нередко сам переворачивается на спину – вытянет, как правило, одну руку вперед, согнет ногу и перевалится. И как только это умение появится, он станет упражняться при любой возможности.

Общение для крохи становится самым важным и любимым занятием, он с наслаждением пищит, агукает, складывает губы в трубочку, улыбается. Любимым звуком для него остается голос человека, особенно голос мамы. У малыша хорошо развит слух, он поворачивается к источникам звуков, различает их по тональности, радуется собственным звукам, может отвергать слишком шумные и непривычные. Он с удовольствием подпрыгивает на коленях взрослого, поддерживаемый под мышки, особенно если сопровождать игру ритмичными песенками или потешками. Многим детям нравятся «прыгунки».

Ребенок охотно и четко берет из рук взрослого игрушки. Если игрушка лежит неподалеку, он переводит взгляд с ладошки на игрушку, затем прицеливается – и вожделенная игрушка уже у него в руках. Пока малыш еще хватает игрушки как обезьянка – всей ладошкой, противопоставив большой пальчик остальным (если он этого не делает, нужно помочь и поправить пальчики). Возможно, он даже попытается захватить что-то (например, мячик) сразу двумя руками. Как только что-то попало в руку ребенку, он тут же проявляет живой интерес – посмотрит, ощупает, засунет в рот, снова ощупает и так продолжает исследования.

Мы уже замечаем, что малыш отдает предпочтение одним

игрушкам перед другими, он дольше на них смотрит, усиленнее пытается ими овладеть, дольше держит в руке – он их различает и делает свой выбор. Но пока еще ему трудно сконцентрироваться и задержать внимание на игрушке, если она выпала из рук. Упустив игрушку, ребенок про нее забывает.

Такой же прогресс обнаруживается в общении. Лучше, чем прежде, малыш умеет привлечь и удержать внимание взрослых. Он издалека улыбается каждому вновь вошедшему, взвизгнет, заагукает, но может и захныкать, тело его все время в движении. И успокоится он только тогда, когда взрослый подойдет к нему и начнет «играть», разговаривать, общаться. Лицо человека становится самым занимательным предметом окружающего мира. И малыш уже знает, что это не только лицо, но и голос, и движение, которое сопровождает голос и лицо, и определенное поведение. Ребенок уже отличает своих от чужих, привыкает к определенному обращению, к знакомым голосам, запахам, движениям. Иногда мы замечаем, что он явно «не переносит» перемену окружения, начинает бояться чужих людей. Когда малыш видит незнакомое лицо, он замирает и напрягается всем телом, несколько секунд пытливо и подозрительно смотрит на незнакомца, затем начинает быстро дышать, подбородок его дрожит, и раздается отчаянный крик. Кроха может так разволноваться, что будет еще долго плакать и после этого.

Развитие сенсорики (органов чувств)

Научите ребенка трясти колечко с бубенчиками: сначала покажите его, встряхните, а затем осторожно разожмите пальчики ребенка и вложите ему кольцо между большим и четырьмя другими пальцами, встряхните, продолжая фиксировать своей рукой его ручку. Расскажите малышу: «Это звенят колокольчики – динь-динь!» Затем отпустите его ручку.

Приготовьте еще одно кольцо, другого цвета, вложите в другую руку ребенка, приговаривайте: «Это красные бубенчики звенят, а это синие бубенчики звенят!»

Подвесьте кольцо на ленту на высоте 10–15 см над грудью ребенка или справа от него. Подведите кольцо, чтобы оно коснулось руки ребенка, поучите процессу хватания: медленно ведите руку малыша к кольцу, просуньте в него четыре пальца, помогите сжать и встряхнуть его. Такое же упражнение можно делать, когда ребенок находится в положении лежа на животе.

Подвесьте на низко натянутом шнуре (на уровне полусогнутых, поднятых вверх ручек малыша) разные игрушки.

Учите его хватать и бить по игрушкам.

На натянутую так же резинку наденьте пустой стаканчик из-под йогурта, или пластмассовый шарик, или колечко, покажите, как можно смещать предметы вправо и влево.

Когда ребенок лежит, вкладывайте в его руку небольшие предметы, разные по форме, весу, материалу, называйте игрушки: «Это деревянный шарик, это цилиндр…»

Возьмите атласную ленту, длиной 20 см и такой же шнурок с узелками, помогите малышу ухватиться за ленту, держите ее вертикально, затем потяните – лента скользит в руках ребенка, он ощупывает ее гладкую поверхность. Повторите упражнение, держа ленту горизонтально. То же проделайте со шнурком, рассказывая: «Гладкий, с узелками».

Приготовьте для малыша карточки трех основных цветов из цветного картона, показывайте их, называя цвета: «Это желтый, это красный, это синий». Постепенно вы сможете добавлять и другие цвета.

Развитие моторики

Слегка усложните упражнение «Бокс». Вложите в руки ребенка игрушки или кольца. Движения делайте ритмично, приговаривая «Бокс-бокс» (можно считать: «раз-два»), то быстро, то медленно. Вы развиваете также и чувство ритма.

Дайте малышу ваши большие пальцы, медленно и плавно разведите его ручки, поднимите их через стороны к голове и опустите вперед и вниз. Затем измените направление: вперед, вверх к голове, в стороны и вниз. Можно приговаривать:

Тяги-тяги-потягушечки,
На детинку подрастушечки.
Подрастай-ка, малышок,
Как пшеничный колосок!
(Подрастай-ка, девочка,
Как ивовая веточка!)

Ри-та-та, ри-та-та,
Рыба лучше, чем вода.
Рыба по суху не ходит,
Рыбе водушка нужна.

Подведите ладони под живот ребенка так, чтобы ваши

мизинцы соприкасались у его пупка, а большие пальцы поддерживали грудь на уровне нижних ребер. Затем приподнимите малыша горизонтально, поддерживая под живот, его ноги упрутся в вашу грудь, а тело выгнется дугой, мышцы спины и ягодиц при этом напряжены.

Точно так же поднимите ребенка вверх горизонтально, но животиком вверх. Если он запрокидывает голову, удерживайте его вначале в полувертикальном положении, постепенно увеличивая угол наклона. Пусть упирается ножками в вашу грудь.

Продолжайте присаживать малыша, задерживая его в таком положении на несколько секунд, но теперь усложните упражнение. Приведя его в сидячее положение, перехватите своей левой рукой обе руки ребенка, соединив их вверху и спереди. В этом положении проведите указательным и средним (или большим и указательным) пальцами правой руки вдоль его позвоночника сверху вверх. Малыш разгибает спину.

Научите ребенка стоять на четвереньках: когда он лежит на животе, согните его ноги под животом. Слегка покачайте вперед и назад и уберите на несколько секунд свои руки.

Развитие коммуникативных навыков и речи

Для малыша вредны ничего не выражающие голоса, а не голоса, полные эмоций. С самого первого часа жизни ребенок буквально «питается» словами, жестами, ласками и улыбками взрослых. Это помогает ему определить свое место в семье и позднее начать строить свою речь.

С пятого месяца добавьте к эмоциональности речи еще и простоту. Говорите с малышом внятно, членораздельно, договаривая все слова до конца, четко артикулируя, простыми, но полными предложениями. Обязательно начните использовать слова из «языка нянь»: «гав-гав», «би-би», «ам-ам». Они просты и специально созданы для общения с детьми, а повторяющиеся слоги делают их доступными как для восприятия, так и для артикулирования ребенком. Употребляйте дублированные фразы, одна из которых со словом из «языка нянь»: «Миша будет есть. Миша ам-ам». Кроме того, дублируйте обращение к ребенку, говорите о нем и о себе в третьем лице: «Аня пойдет к маме на ручки? Иди ко мне, Анечка».

Ребенок уже начинает отыскивать глазами те предметы и тех людей, которых называет мама, поэтому нужно показывать и называть как можно больше предметов. Возможен и первый диалог: вы показываете что-то малышу, называете, а потом

спрашиваете о чем-то (например: «Где же у нас зайчик?»), а ребенок найдет предмет глазами.

Сначала накапливается *пассивный словарный запас* – те слова, которые ребенок знает, понимает, может различать на слух (первые 50 слов ребенок понимает примерно на пять месяцев раньше, чем сможет их произносить). Это нетрудно заметить, задавая ему вопросы, разговаривая, наблюдая за реакцией. И кроха обязательно вас удивит своим огромным словарным запасом (пассивным). Сначала он сможет «найти» названный вами предмет глазами, потом за ним потянутся его ручки, и наконец ребенок выполнит какое-то сложное действие или вашу команду. Покажет «глазки у зайчика», постучит в дверь или поднимет ножку, чтобы засунуть ее в ботинок. Это понимание и станет вашей первой наградой за многомесячные разговоры «как будто бы с самим собой».

Переставляйте в предложении то слово, которое хотите выделить, разговаривая с ребенком, и произносите рядом разные формы: «Где наш *nana*? Вот *nana* наш пришел. Пришел наш *nana.* Правильно, *nana.* Мы *nany* любим».

Развитие музыкальных способностей

Поучите ребенка танцевать. Включите знакомую ритмичную музыку (вы можете напевать и сами). Поддерживайте его под мышки в вертикальном положении лицом к себе на коленях или на любой твердой поверхности. Малыш будет притопывать и «подтанцовывать» на месте. Это упражнение отлично развивает чувство ритма, музыкально и физически тренирует кроху.

Продолжайте знакомить малыша с музыкальными отрывками и звучанием разных музыкальных инструментов.

В это время дети испытывают большое удовольствие от звуков металлофона, ксилофона, гитары, фортепиано.

Малыш с легкостью позволит вам помочь поводить его ручкой по ксилофону или металлофону, постучать палочкой по барабану, позвенеть колокольчиком и др. При этом не обязательно извлекать какую-нибудь знакомую мелодию, попробуйте изобразить при помощи инструментов голоса животных, пение птиц, журчание воды, шум дождя и т. д. При этом главный ориентир для вас – ребенок, который всем своим видом покажет, что ему очень нравится, а что он вообще не собирается делать.

Глава
Шестой месяц

Можно сказать, что на шестом месяце ребенок делает скачок в речевом развитии: на смену гулению приходит лепет, малыш уже не растягивает гласные звуки, он начинает произносить «слоги», соединяя гласные и согласные: «ба-ба-ба», «да-да-да». Некоторые дети делают это чуть позже – когда им уже исполнится шесть месяцев. Наберитесь терпения, продолжайте разговаривать с крохой.

В этом возрасте многие дети пытаются встать на четвереньки, совершить первые ползательные движения, кое-кому удается сесть, проще всего это сделать из положения стоя на четвереньках, а вовсе не из положения лежа. Продолжайте делать с малышом упражнения, укрепляющие спину и живот, кладите перед ним яркие игрушки.

Ребенок с огромным удовольствием некоторое время наблюдает за людьми или предметами, которые движутся, пытается подобраться к тому, что его заинтересовало, поэтому, расположив крошку на полу, вы можете положить парочку интересных игрушек прямо перед ним. Пусть тянется и старается подползти.

Многие малыши уже умеют в этом возрасте искать упавший предмет, подгребать и зажимать в кулачке мелкие детали, некоторые дети вытаскивают предметы из коробок и кастрюль и рамки-вкладыши из отверстий, крутят, переворачивают, перекладывают из одной руки в другую заинтересовавшую вещь, пробуют ее на вкус, трясут, стучат – одним словом, экспериментируют.

В это же время или чуть позже многие малыши начинают различать «своих» и «чужих», а значит, проявлять беспокойство рядом с незнакомцем, а если кто-то чужой возьмет ребенка на руки, это может спровоцировать горестные рыдания. Малыш испытывает и проявляет различные эмоции, улыбается близким, может смеяться, видя свое отражение в зеркале. Он улавливает настроение взрослых и может заплакать, если родители ссорятся или мама чем-то расстроена.

Ребенок оборачивается на голос, который называет его по имени, с удовольствием общается, протягивает к маме ручки, вертит головой во все стороны, сидит без опоры с ровной спинкой, протестует, если вы пытаетесь отнять у него что-то интересное и «нужное».

У большинства малышей именно на шестом месяце начинается прорезывание зубов. Но помните, что точного срока появления первых зубов нет – у одних это четвертый месяц, у других – десятый. Это зависит и от наследственности, поэтому расспросите родителей, когда появился первый зуб у вас, мужа, родственников.

Одна из самых частых причин недостаточно быстрого развития ребенка в первые месяцы – отсутствие стимулов, «развивающей среды» вокруг него. Если малыша пеленают, а большую часть времени он созерцает белые стены детской или внутреннюю поверхность коляски, его зрение и слух не тренируются, пальцы неловки, а мышцы не такие сильные, как могли бы быть. Старайтесь, чтобы у ребенка всегда был хороший обзор, он многое видел, много общался, мог тянуться и ощупывать какие-то предметы. Не упускайте драгоценное время, стимулируйте малыша, дайте пищу для его органов восприятия, но непременно прибавьте к этому свое внимание и похвалу. Рассказывайте и показывайте ему только то, что вам нравится, вызывает у вас отклик, выбирайте упражнения, которые вам по душе. Они наверняка вызовут интерес и удовольствие у ребенка.

Развитие сенсорики (органов чувств)

Сшейте (или купите) малышу мягкую книжку. Возьмите подушечку из поролона размером примерно 40 х 40 см и толщиной 1–1,5 см, для которой надо сшить несколько наволочек из тканей различных цветов и фактуры (махровой, байковой, ситцевой, джутовой и пр.). На наволочках сделайте тканевую аппликацию – цветок, киску, домик и т. п. Сшейте несколько таких подушечек, и у вас получится книжечка. Проводите рукой ребенка по страничке, покажите, как она переворачивается.

Вырежьте из картона разноцветные фигурки (геометрические фигуры, цветы), подойдут также лоскутки ткани и т. п. Натяните поперек кроватки резинку и прикрепите бельевыми прищепками несколько предметов. Покажите малышу, что, потянув, он может снять фигурки. Во время игры будьте рядом и следите за ним.

Возьмите ребенка на руки под мышки, прижмите спиной к своему животу. Подойдя к зеркалу, то приближайтесь, то удаляйтесь вместе с ребенком – пусть наблюдает, как меняется изображение, когда вы подходите близко или отходите от зеркала. Объясняйте малышу: «Близко – далеко, ближе – дальше».

Поиграйте в «пекаря». Для этого нужна мука или крахмал. Ребенка можно посадить в ванне, где потом будет легко убрать. В

муку можно добавлять воду и наблюдать, как она превращается в месиво. Разденьте малыша и позвольте ему мять и щупать муку.

Если ребенок уверенно сидит, займитесь с ним рисованием, не ради картинки, а ради самовыражения крохи. Существуют специальные краски для рисования руками, которые очень нравятся всем детям. Возьмите ватман и краски, начните с какой-то одной краски. Покажите ребенку, как можно оставлять следы на бумаге, назовите цвет краски. Можно это делать и с несидящим ребенком, просто поддерживайте его и позвольте запустить руки в краски.

Развитие моторики

Лягте на спину на полу или на кровати, сомкните колени и подтяните их к груди, на образовавшуюся «площадку» положите малыша, удерживайте его за ручки, покачивайте из стороны в сторону на согнутых ногах.

Посадите ребенка к себе на колени и подбрасывайте его в соответствии с текстом стихотворения – сначала медленно, затем быстрее и выше, «уроните» в ямку, веселитесь вместе с ним:

Ехали, ехали,
Ехали с орехами.
По кочкам, по кочкам,
По маленьким бугрочкам.
В ямку, в ямку, в ямку, в ямку,
В ямку, в ямку, в ямку Бух!
Раздавили сорок мух!
(В ямку – бух, а там – петух.)

Если малыш еще плохо сидит, положите ногу на ногу, посадите его на свою стопу так, чтобы он лег животом на голень, держите его за ручки и покачивайте.

Сделайте массаж пальчиков и ладошек:

Пальчик пальчиком погладим,
Пальчик пальчиком потрем.
Отдохнем с тобой немножко,
А потом опять начнем.

Пусть ребенок «попрыгает» на ваших коленях, приговаривайте при этом:

Баба сеяла горох.
Прыг-скок, прыг-скок!
Обвалился потолок.
Прыг-скок, прыг-скок!
Баба шла-шла-шла,
Пирожок нашла,
Села, поела, опять пошла.
Баба встала на носок,
А потом на пятку.
Стала русского плясать,
А потом вприсядку!

Развитие коммуникативных навыков и речи

Около шести месяцев ребенок начинает лепетать. Он находит один-два звука и повторяет их в одном и том же сочетании снова и снова. Через несколько дней принимается за новую комбинацию, тратит все силы, чтобы как следует овладеть ею и приступить к следующей. Сначала это короткие вокализации, постепенно лепет усложняется. Следом за двухсложными сочетаниями малыш начинает произносить целые цепочки нараспев. Слоговые цепочки становятся все более разнообразными – не только с одинаковыми, но и с разнотипными слогами. Кажется, что ребенок разговаривает, но речь какая-то бессвязная. Недаром выражение «детский лепет» часто используют в переносном значении, когда говорят о какой-то несвязной, неясной речи, наивных, неубедительных рассуждениях.

В лепете шести-семимесячного крохи уже есть подобие интонации, причем чем дальше, тем отчетливее можно узнать интонационные конструкции, свойственные языку, на котором говорят с малышом. Возможно, это неосознанная имитация речи окружающих, но и очередное подтверждение того, что ребенок вас слышит, слушает, набирает материал, для того чтобы заговорить (лепечут и глухие дети, но постепенно их лепет затухает и прекращается, не имея подкрепления извне).

Американскими исследователями изучались вокализации китайских детей в сопоставлении с американскими. Детям было от 6 до 8 месяцев. И удивительное дело – их можно было отличить даже в столь раннем возрасте! Когда носителям китайского и английского (в американском варианте) языков давали прослушать записанный на магнитофон лепет китайских и

американских детей, они безошибочно разграничивали «своих» и «чужих», хотя и не могли сформулировать, на что именно опирались при этом разграничении.

Таким образом, малыш продолжает тренировать свой речевой аппарат и набирает новый материал для анализа. Очень важно продолжать разговаривать с крохой, объясняя свои действия и называя предметы. Не забывайте, что ваши предложения должны быть простыми, с повторами, а некоторые слова продублированы простыми словечками из «языка нянь» (ам-ам, бай-бай, би-би).

Так же, как и во время гуления, поддержите «разговор» с ребенком. Он учится прислушиваться к себе, соизмерять слуховые и двигательные реакции, помогайте ему. Отвечайте малышу, пытайтесь разнообразить его репертуар: он лепечет «ба-ба-ба», а вы скажите «ба-ба-бу-бу-би-би». Попытайтесь привлечь какие-то предметы, чтобы обыграть произносимые слоги, например, скажите «би-би» – и покажите крохе машинку. Подчеркивайте отрабатываемый слог с помощью простых рифмованных строк: «Бу-бу-бу – сидит ворон на дубу». Будет неплохо, если вы покажете ему картинку с вороном, сидящим на дереве.

Произносите слоги и слова с разной интонацией, продолжайте читать и называть различные предметы.

Было замечено, что лепет бывает разным – для себя и для других. Когда ребенок в комнате один и у него хорошее настроение, он лепечет спокойно, протяжно, в свое удовольствие. Когда замечает около себя взрослого, лепет становится более четким, громким: кроха хочет как бы вести диалог, улыбается, радуется.

Развитие музыкальных способностей

Теперь вам уже не так просто будет играть руками малыша. Скорее всего он возьмет инициативу на себя и будет сам играть на фортепиано или на игрушечном синтезаторе. В этот период хорошо использовать детские маракасы – они небольшие, и ими можно не только греметь, но и ударять одним по другому.

Таким образом, вы не только расширите слуховой диапазон вашего ребенка, но и поможете ему овладеть новыми движениями рук. И как только это случиться, он превратится в самостоятельного «музыканта»: будет стучать, тереть, хлопать, гладить, по различным поверхностям различными предметами.

Слушайте контрастные по темпу произведения, лучше, если в одной пьесе чередуются быстрые и медленные отрывки. Но не

слушайте музыку пассивно – двигайтесь вместе с малышом, стучите, рисуйте, используйте различные предметы.

Глава 7
Седьмой месяц

Развитие психики, моторики и всех органов чувств ребенка идет полным ходом. Наблюдая за крохой, вы заметите, что он буквально с каждым днем становится более ловким, увереннее владеет своим телом. Если раньше он ронял (выпускал из рук) игрушки, то теперь все чаще бросает их, исследуя свойства предметов и звуки, которые они могут издавать (например, стучит игрушкой об стол или кроватку). Для детей этого возраста лучшими игрушками являются колокольчики, коробочки, резиновые пищалки, пластмассовые животные и куклы, пластмассовые ложки и т. п. И если вы включаетесь в игру, поднимая вещь, то наслаждение достигает своего пика. Такое «бросание» будет длиться до тех пор, пока вы сами не откажетесь продолжать игру.

В этом возрасте большинство малышей совершают скачок и в моторном развитии: кто-то пытается сесть, а кто-то впервые поползет. Как правило, сначала кроха применяет методику ползания «на животе», то есть одолевает свой безгранично длинный метр пути по-пластунски. На шестом месяце ребенку еще тяжело ползать классически – на коленях и вытянутых руках. Некоторые малыши могут ползать и этим способом, хотя поначалу всегда выходит только «ползание задом», как у раков. Есть дети, которым удается передвигаться уникальным, своим способом – «колобком». Они попросту перекатываются со спины на живот, потом снова на спину через другую сторону – и так через всю комнату. Практически все малыши проявляют желание прыгать и «пританцовывать». Такие упражнения очень веселят детей, к тому же тренируют нужные для хождения группы мышц, поэтому обязательно включите этот элемент в комплекс гимнастики малыша. К концу месяца кроха научится сидеть с ровной спинкой, не заваливаясь на бок.

С каждым днем ребенок становится все более ловким. И чем больше свободных движений он осваивает, тем увереннее владеет своим телом. Если малыш случайно ляжет на жесткую игрушку, то уже не плачет, а скатывается с нее. Он учится учитывать опасности окружающей среды. Так, перекатываясь с боку на бок, он останавливается у края кроватки или манежа и не ударяется о них, играя с твердой игрушкой, не бьет себя ею по лицу.

К концу месяца ребенок уже хорошо ползает, ровно стоит при поддержке за обе руки. Он запоминает предметы, которые вы

называете, и со временем при назывании их вслух малыш будет смотреть именно на эти вещи. У него уже приличный пассивный запас слов: он знает, как что называется, он вас понимает. Малыш усвоил интонацию и значение слова «нет», очень скоро он начнет активно трясти головой в знак несогласия, а пока, даже если не делает этого, может сопротивляться тому, что его не устраивает, пытаться стянуть с головы ненавистную шапочку и т. п.

Одной из любимых игр в этом возрасте станет игра в «ку-ку». Исчезновение и появление чего бы то ни было завораживает: ведь до определенного времени для крохи «спрятанный» предмет не существует. Малыш начинает потихоньку усваивать, что мама и он сам – не одно и то же, он активно продолжает изучать и ощупывать все, что ему попадается под руку, в том числе мамино лицо, тянет за губы, ноздри, пытается похлопать. Это не что иное, как любопытство, в таких действиях нет ни капли агрессии. Ребенок с восторгом относится к своему отражению в зеркале, хохочет, если есть настроение, издает влажный фыркающий звук.

Развитие сенсорики (органов чувств)

В этом возрасте для ребенка нет ничего приятнее исследования новых предметов. Это может быть посуда: пластмассовые чашки и тарелки, деревянные ложки, маленькие кастрюльки и крышки к ним, пустые пластмассовые бутылки (некоторые из них можно наполнить разноцветной жидкостью, разными крупами – они будут разными по весу и визуально); ткань разной фактуры и цвета, маленькие коробочки с крышками и без них, любые «мячики» – от теннисного до клубков шерсти и т. д.

Сложите все предметы в таз, коробку или просто разместите на нижних полках и в нижней части шкафов. Но будьте внимательны: ребенок становится мобильным и вездесущим. Поэтому все «вредные», опасные вещества и предметы должны быть убраны на недосягаемую высоту.

Продолжайте эксперименты с пальчиковыми красками, разрешите малышу запустить руки в миску с крупой (под присмотром).

Впервые познакомьте его с тестом и его свойствами (оно тягучее, вязкое, соленое). Рецепт теста: мука, соль, вода, немного растительного масла, можно добавить пищевой краситель, хорошо размешать). Тесто слишком соленое, чтобы ребенок захотел его съесть, но оно хорошо мнется, рвется, может понравиться или не понравиться малышу в первый раз, но,

безусловно, расширит его сенсорный опыт.

Привяжите к неваляшке ленту с колечком, за которую сможет дернуть ребенок, привлеките его внимание, подергав за колечко. Занятие лучше проводить на полу. Когда малыш поймет, в чем дело, можно оставлять кольцо немного поодаль, чтобы он был вынужден тянуться к нему.

Развитие моторики

Разложите на полу несколько игрушек «змейкой», одну за другой, так чтобы ребенок был вынужден ползти от одной к другой.

Укрепляйте ноги и мышцы живота крохи: положите его на спину, делайте «велосипед», держа обе ноги ребенка в своих руках. Можно делать «уголок», поднимая выпрямленные ножки до вертикального положения и медленно опуская их.

Сделайте с малышом «тачку»: положите на стол красивую игрушку, к которой будет «шагать» ребенок, приподнимите его горизонтально над столом так, чтобы он опирался на выпрямленные руки. Одной рукой поддерживайте ножки, другую подведите под живот и слегка подтолкните ею ручки малыша, побуждая пойти к ней на руках.

Подтягивайте ребенка за ручки из положения лежа, пусть сядет. Усложните задачу, подтягивая за одну ручку, придерживая при этом ноги малыша другой своей рукой. Покажите ему, что он может опереться на свободную ручку. В то время, когда ребенок сидит, проведите пальцами вдоль его позвоночника снизу вверх до полного разгибания спины.

Если кроха еще не начал ползать – помогите ему. Поставьте его на четвереньки, согнув ножки под животиком, разверните кулачки, чтобы малыш опирался на ладошки. Немного покачайте его взад-вперед и, страхуя ладонью под животик, «выбейте» из-под него одну ручку – пусть сам восстановит равновесие и обопрется на нее. Затем, заинтересовав ребенка игрушкой или слегка подталкивая его сзади, побуждайте двигаться вперед.

Продолжайте массировать ладошки и каждый пальчик малыша, приговаривая:

Идут четыре братца
Навстречу Большаку.
– Здорово, Большак!
– Здравствуй, Васька-указка *(указательный*),
Мишка-середка *(средний палец),*

Гришка-сиротка *(безымянный)*
И ты, крошка – Тимошка *(мизинец)*.

Трушки-потрушки,
Пекла баба ватрушки
(можно хлопать одной ладошкой ребенка по другой, имитируя разминание теста).
Трушки-потрушки,
Пекла баба ватрушки.
– Ватрушечки-колобушечки
(круговые движения по ладони),
Ватрушечки-колобушечки.

Развитие коммуникативных навыков и речи

Недавно проведенные на Западе исследования показали, что есть два преобладающих типа матерей: одни преимущественно предписывают ребенку, что ему следует делать (императивный стиль общения): «На, возьми, повернись, иди сюда, дай маме» и т. д., другие преимущественно рассказывают ему о происходящем (декларативный стиль общения): описывают и задают вопросы. И хотя каждый стиль редко встречается в чистом виде, а некоторые матери могут переключаться с одного на другой в зависимости от своего настроения, настроения ребенка, окружающей обстановки, различия в общении все-таки есть и определяют речевое развитие ребенка.

Императивный стиль преобладает у нянь, воспитателей дошкольных учреждений и т. д. Так что, проанализировав собственное поведение, задумайтесь, стоит ли добавлять предписаний. Регулировать поведение ребенка необходимо, но объяснять мир тоже очень важно.

Утром за завтраком называйте предметы, которые видит малыш – посуду, продукты. Одевая его на прогулку, не забывайте называть ему предметы гардероба и части тела: «На головку наденем шапочку». На улице показывайте и называйте машины, птиц, зверей, цветы, обращайте внимание на других людей и детей. Пусть он услышит, что девочка в коляске маленькая, что собака – такса, а цветы на клумбе – тюльпаны. Когда ребенок играет в комнате, объясните, что он подползает к дивану, открывает шкафчик. Объясняйте свои действия: «Сейчас мама возьмет тебя на ручки, покормит», рассказывайте о своих

чувствах.

Особенно хорошо, если вы уловите, какие именно звуки отрабатывает в данный момент малыш, и поможете ему: будете повторять эти звуки, произносить слова, где такие звуки есть. Не бойтесь «притягивать за уши»: ребенок бормочет «га-га», вы ему: «Га-га – гусь. А где у нас гусь? Правильно, вот гусь».

Обрабатывайте «речевую продукцию» малыша. Повторяйте то, что сказал ребенок, корректируйте эти фрагменты (даже если он сказал правильно, повторяя, вы закрепляете правильный образец). Можете расширить его высказывание, достроить фразу, но не поправляйте напрямую – это может отбить у ребенка охоту говорить. Парадоксально звучит диалог: «Кто это?» – «Ху». – Правильно, хрюша». Но только не при общении с малышом.

Не упускайте момента, когда ребенок сосредоточился на каком-то объекте, чтобы его словесно прокомментировать, назвать, спросить о нем у малыша. Следите за взглядом и действиями ребенка. Постарайтесь угадать его желания или намерения и облечь в словесную форму: «Ты пить хочешь? В комнату пойдешь?»

Предлагайте ему выбор: «Ты хочешь эти носочки надеть или вот эти?» – пусть покажет.

Подберите стишки (потешки), в которых рифмуются слова различные по смыслу, но отличающиеся одним звуком («еду – к деду», «наша – Маша», «улочки – булочки»), где много повторов. Сочиняйте сами, импровизируйте: «Побежали – на качели сели, а гули улетели».

Развитие музыкальных способностей

Малышу понравятся различные музыкальные баночки, коробочки, которые вы легко можете сделать сами, наполнив их крупой. Некоторое мамы могут удивиться и, пожав плечами, спросить: Зачем же делать такие баночки, если дома и так полно разных погремушек?»

Все очень просто. Внимательно послушайте эти погремушки. За редким исключением они гремят совершенно одинаково, и малышу трудно отличить одну от другой, ведь почти все сделаны из пластмассы и шарики внутри них тоже пластмассовые. Даже мягкие новомодные игрушки звучат одинаково, так как внутри однотипные конструкции. А вот коробочки и баночки, сделанные собственными руками, будут звучать по-разному. Можете их интересно и красочно оформить, и тогда простые баночки превратятся еще и в любимые игрушки.

Обязательно пойте крохе песенки, любые, которые вы любите. Особенно хороши такие, в которых фигурируют кошка, собачка, лошадка, мишка или зайка. Ведь при этом вы можете показывать этих персонажей, повторять, как разговаривает «лошадка» или «собака». Сопровождайте песенки различными жестами (покажите уши зайца, как он пляшет, кланяется и пр.), движениями, которые имитируют то, о чем говорится в тексте:

– Заинька, выйди в сад,
Серенький, выйди в сад.
Зайка, зайка, выйди в сад,
Серый, серый, выйди в сад.

– Заинька, сорви цвет,
Серенький, сорви цвет.
Зайка, зайка, сорви цвет,
Серый, серый, сорви цвет.

– Заинька, свей венок,
Серенький, свей венок.
Зайка, зайка, свей венок,
Серый, серый, свей венок.

– Заинька попляши,
Серенький попляши.
Зайка, зайка, попляши,
Серый, серый, попляши!

Как на мишкины именины
Испекли мы каравай —
Вот такой вышины,
Вот такой нижины,
Вот такой ширины,
Вот такой ужины!
Каравай, каравай,
Кого хочешь выбирай!
– Я люблю вас всех,
А вот… больше всех!

Глава
Восьмой месяц

Па восьмом месяце большинство детей уже хорошо ползают, а многие, найдя опору, самостоятельно встают на колени, а затем и на ножки, могут ползать с предметом в одной руке. Многие малыши в этом возрасте пытаются встать на ножки, но не знают, как сесть. Необходимо научить их мягко приземляться на «пятую точку».

Ребенок легко следит за предметом глазами, может держать в руке один из предметов, манипулировать им, а смотреть в это время на другой. Он любит зеркало, может гладить и целовать (смешно открыв рот) свое отражение, активно подражает мимике окружающих, улавливает разные оттенки интонации, ласковые слова поднимают ему настроение, радуют.

Если ваш малыш уже достаточно окреп и активно садится в кроватке сам, можно высаживать его на горшок, а не просто держать над горшком или тазиком, как вы это делали до сих пор. Высаживайте его после сна, если он проснулся сухим, после кормления. Будьте настойчивы, доброжелательны, следите, чтобы горшок не был холодным, чтобы у ребенка не было неприятных ощущений, – иначе можно надолго «отпугнуть» ребенка от горшка. Успех малыша поощряйте добрым словом, улыбкой, чтобы закрепить столь необходимый навык. Если ребенок против, не настаивайте.

Становление личности ребенка

Стремительно развивается личность малыша. Он уже с помощью родителей составил «схему своего тела»: знает, где у него ручки, где ножки. Продолжается детализация, именно поэтому мы учим ребенка показывать, где у него носик, где у него глазки и т. п.

Лучше всего сопровождать все игры, объясняющие, «где у нас что», рифмовками:

Вот глаза у нас какие – большие-пребольшие,
Носик пуговкой у нас,
Бровки – ниточки у глаз,
Ушки маленькие, губки аленькие,
Лобик, щечки, шейка, рот

И наш пухленький живот.

Нос, рот, голова,
Уши, щеки, лоб, глаза,
Плечи, плечи, шея, грудь —
Не забыть чего-нибудь!
Раз – туда, раз – сюда
(ручки то в одну сторону то в другую),
Это – «нет», а это – «да»
(киваем головой)!

Лес, поляна (*волосы*, лоб),
Горка, яма (нос, *рот),*
Грудь, живот,
А тут сердце живет.

Лес густой,
Чисто поле,
Две тополи *(брови),*
Два окна,
Две подушки,
Римбимбуля,
Лепетуля,
Точка.

Дарики-дарики,
Вились комарики,
Вились, кружились
Да в ушко (носик, ручку и пр.) вцепились.

Обнаружив, что кроме мамы и самых близких лиц появляются незнакомые люди, мир делится на «своих» и «чужих», кроха уже не улыбается бездумно всем подряд, не идет на руки к кому угодно, а при виде некоторых незнакомцев начинает отчаянно реветь. Ничего страшного в этом нет – он на новой ступеньке развития, помогите ему пережить этот этап, будьте терпеливы. Такое поведение вовсе не означает, что всю жизнь ребенок будет «букой», страх потери пройдет. Просто это открытие поначалу «шокировало» его; нужно время, чтобы привыкнуть.

Народная традиция прямо рассказывает-предупреждает малыша, что мир, защищенный и теплый, где находится колыбель, отделен от мира враждебного (леса, луга, речки), опасного, куда пока не нужно ходить, между ними есть граница:

«Не ложись на краю, придет серенький волчок и ухватит за бочок». Когда он подрастет, он непременно одолеет и этот мир. Но пока он еще маленький. И поэтому должен чувствовать себя любимым и защищенным. Знакомство с окружающими нужно проводить постепенно. Поначалу это должен быть осмотр через плечо мамы, со временем включение в беседу вместе с мамой и лишь в последующем, и только после согласия малыша (любопытство все-таки берет свое), можно пообщаться уже непосредственно с незнакомцем.

Удовлетворять все потребности ребенка, баловать и хвалить сверх меры очень полезно. Кроме телесных игр с ребенком, очень важно ласково называть малыша по имени, расхваливать, подчеркивая интонационно, как хорошо, что он у вас есть. Помогайте ребенку выделить себя из мира. Для этого прекрасно подходят фольклорные тексты, адресованные детям, которые передаются из поколения в поколение. Они рифмованы и адаптированы специально для малышей:

Потягушки, потягушки,
От носочков до макушки,
Мы потянемся, потянемся,
Маленькими не останемся.

Ребенок в этом возрасте проявляет зачатки самостоятельности и свободного выбора. Поддержите эти росточки, предлагайте малышу выбор: «Тебе какие нравятся штанишки – вот эти, с мишками? Хорошо, толкай ножку, молодец…»

Развитие сенсорики (органов чувств)

Обучающими могут стать коробочки, у которых крышечки открываются по-разному (откидываются, отодвигаются, поднимаются). Спрячьте в них игрушки (колокольчики, шарики, лоскутки ткани), побуждайте ребенка открывать их.

Исследуя игрушки, малыш проводит по ним ладошкой, так же он поступает и с ковром, иногда пытаясь «сорвать» нарисованный на нем цветок. Продолжайте подкладывать крохе разнофактурные, сделанные из разных материалов предметы.

Любимым занятием могут стать игры в ванне. Например, малыши с интересом ловят руками струйку воды, которая вытекает из крана, эта игра очень полезна, так как нежно массирует ладошку.

Некоторые дети вдруг решают, что теперь должны есть только самостоятельно. Причем ложка как средство для подъема пищи ко рту их очень редко интересует. Значительно интереснее потрогать все пальчиками, растереть в ладошках, по столу и лишь потом попробовать. А самым вкусным, как правило, является то, что находится в вашей тарелке. Наберитесь терпения и разрешите юному «исследователю» поэкспериментировать. Это также своеобразная школа познания.

Развитие мышления

Предложите ребенку вкладыши (от 3 до 12 предметов одинаковой формы, но разного размера. Это могут быть кубики, цилиндры, половинки круга) отличающиеся по размерам, так, чтобы один можно было спрятать под другим. Вкладывая, например, меньший стаканчик в больший, тем самым координируя действия руки и глаза, малыш учится соотносить их величину. Подойдут и матрешки.

Можно взять два ведерка – большое и маленькое, в каждом будут лежать соответственно большие и маленькие кубики. Малыш должен достать все кубики, а потом разложить обратно большие кубики в большое ведерко, а маленькие – в маленькое.

Научите ребенка снимать колечки со стержня пирамидки. Показывайте ему, как она собирается.

Научите кроху играть с мячиком, катать его, догонять, бросать. Мячиков должно быть несколько, желательно разного цвета и размера.

Развитие моторики

Постепенно дети учатся брать мелкие предметы не всей пятерней, а только кончиками пальцев. Это умение нужно поощрять: давайте малышу маленькие мячики, клубки шерсти, неотточенные карандаши, макароны.

Продолжайте делать массаж и гимнастику, особенно важны упражнения, укрепляющие спину и ноги. Поощряйте ползание, сами опуститесь на коленки и играйте в «догонялки».

Продолжайте развивать вестибулярный аппарат. Положите ребенка себе на плечо и осторожно повертитесь то в одну, то в другую сторону, походите вместе с ним то медленно, то быстро по комнате.

Покачайте малыша в положении «навзничь» за руки и за ноги

(папа и мама). Покачивайте его, как маятник, держа за лодыжки, вниз головой (лицом к себе):

Ай, качи-качи-качи.
Глянь, баранки, калачи,
Глянь, баранки, калачи
С пылу, с жару, из печи!

Развитие коммуникативных навыков и речи

В работе речевого аппарата участвуют легкие, зажатое или прерывистое дыхание мешает хорошему произношению, поэтому формировать правильное диафрагмальное дыхание нужно начинать как можно раньше. Научите ребенка дуть в дудочку (или свисточек), звук должен выдуваться очень легко. Постоянно показывайте крохе, как вы дуете, дунув, дайте попробовать ему. В один прекрасный момент он выдохнет и получится звук. Поняв, как играть в эту игру, он с удовольствием будет дуть.

Продолжайте читать малышу книги и знакомить его со всевозможными текстами. Рассказывайте-читайте знакомое стихотворение, показывая при этом в книге: «Вот зайка, вот киса». Первые «сеансы» должны быть короткими – 2–3 минуты, ведь ребенку еще трудно концентрироваться.

Есть дети, которым стихи нравятся меньше, чем проза. Почитайте ребенку сказки «Курочка-ряба», «Репка», «Теремок», «Колобок». Позже можно прочитать «Машу и медведя», «Трех медведей», «Семерых козлят».

Сделайте для ребенка книжку-альбом с фотографиями, рассматривайте ее вместе: «Это мама, это папа, это бабушка, это дедушка, это Маша».

Начинайте разучивать с малышом всевозможные жестовые стишки, показывайте ему, как махать ручкой «пока-пока», хлопать в ладоши, играть в «ладушки», как скачет зайка и пр. Между способностью к подражанию в речевой сфере и в двигательной (моторной) тесная связь, именно поэтому нужно развивать способность воспроизведения вслед за взрослыми поз и движений в играх и потешках. В каждой семье вырабатывается набор ситуаций, которые «представляются» ребенком по просьбе взрослого. Малыши изображают, как прыгает зайчик, как мычит коровка, как мама песенки поет и т. д., не говоря уже про традиционные «ладушки», «до свидания» и прочее. Все это необходимая предпосылка для успешного развития навыков

общения. Способность повторять, имитировать – это своего рода тест на выявление уровня речевой компетенции ребенка.

«Ладушки» – одна из любимых игр малышей:

– Ладушки-ладушки,
Где были?
– У бабушки.
– Что ели?
– Кашку.
– Что пили?
– Бражку.
Кашка сладенька,
Бражка пьяненька,
Бабушка добренька.
Попили-поели,
Ш-у-у-у – полетели,
На головку сели!
… песенку запели.

Развитие музыкальных способностей

Продолжайте петь песенки и слушать с малышом музыку, обязательно танцуйте с ним на руках, под быструю музыку делайте это быстро и весело, под медленную плавно.

Разыгрывайте с помощью игрушек то, о чем поется в песенках:

В траве сидят зеленые,
Зеленые лягушки,
В траве сидят зеленые,
Веселые квакушки,
Ква-ква-ква. (3 *раза*)

Весь день они купаются,
Зеленые лягушки,
Весь день они кувыркаются,
Забавные квакушки.
Ква-ква-ква. (3 раза)

На кочку выбираются,
Зеленые лягушки,
Комара поймать пытаются
Забавные квакушки.

Ква-ква-ква. *(3 раза*)

И громко песни поют.
Зеленые лягушки.
И спать не дают
Забавные квакушки.
Ква-ква-ква. (3 *раза*)

Подыгрывайте себе на музыкальных инструментах – самодельных маракасиках, бубнах, колокольчиках, барабане и т. д.

Глава
Девятый месяц

На девятом месяце большинство малышей уже самостоятельно садятся из положения стоя, хорошо ползают и пытаются стоять без опоры. Сначала это происходит неожиданно, когда ребенок засмотрится на что-нибудь, отпустит ручки. Но затем кроха «сознательно» начинает играть в эту игру, причем не останавливаясь на достигнутом. Жажда независимости и свободы подталкивает его к тому, что он пытается встать без опоры. Стоя на четвереньках, он сначала выпрямляет колени, отрывает руки и, балансируя, пытается выпрямить поясницу. Помогите ребенку, спланируйте расстановку мебели таким образом, чтобы он мог, держась руками за что-то, ходить по всей комнате.

Не забывайте о том, что каждый малыш идет своим путем: есть крохи, которые в 9 месяцев хорошо ползают, но пока не помышляют о вертикали. Поощряйте в этом ребенка, раскладывая на некотором расстоянии интересные предметы и игрушки, он будет стараться добраться до них.

Некоторые дети продолжают тревожиться при появлении незнакомых людей, будьте терпеливы, держите кроху на руках, «знакомьтесь» постепенно.

Если малыш не начал практиковаться в выбрасывании игрушек из кроватки в прошлом месяце, он обязательно сделает это сейчас. Эта игра говорит о том, что он научился произвольно расслаблять кисть руки. Привяжите игрушку на шнурок, покажите, как ее можно вытянуть.

На девятом месяце некоторые дети произносят первое слово. Переход от лепета к словесной речи – это переход к знаковому общению (слово – это знак, можно сказать, что люди «договорились»: определенным сочетаниям звуков будут соответствовать определенные смыслы, это традиция). Первые слова не всегда похожи на слова взрослого языка. Главное, что они наполнены определенным смыслом (ребенок понял, что слово – это знак) и постоянны (например, кошку может называть «ляля»).

Ребенок пытается подстроиться под эталон, существующий в языке взрослых, учится контролировать себя, соизмерять свои речедвигательные усилия и акустический образ. Для него это по-настоящему сложная задача, иногда он может воспроизвести только один слог, чаще всего ударный (например, киса – это «ки»), или сохранить только ритмический строй слова – без

сохранения согласных, они-то и представляют наибольшую сложность для крохи (например, Ля-ля – «дя-дя»). Все-таки похвалите малыша, он уже проделал большую работу, для него это огромное достижение. Потом он сможет произносить слоги с одинаковыми согласными («ки» превратится в «кику», а затем в кису); хотя некоторые дети могут этот этап пропустить, но, как правило, слова, состоящие из одинаковых слогов, ребенку более доступны. Потому-то в детском языке («языке нянь») все слова (бай-бай, ням-ням, би-би, туту) состоят из повторяющихся слогов.

Кроме слов в качестве знаков, передающих конкретный смысл при общении, ребенок (да и взрослый) может использовать мимику, жесты или дословесные вокализации (отдельные звуки и какое-то бормотание, не имеющее параллелей в языке), выражающее, например, согласие или отказ, переспрос, требование чего-то. Обязательно поддерживайте желание малыша общаться, постоянно отвечайте ему, продолжайте учить его различным жестам и жестовым играм. Некоторые дети в этом возрасте уже машут ручкой «пока-пока», головой «нет», а кое у кого появляется указательный жест (ребенок показывает на то, что ему нужно или название чего он хотел бы знать). Продолжайте играть в «ладушки».

К концу этого месяца кроха скорее всего сможет:

– подтягиваться в стоячее положение из сидячего;

– самостоятельно садиться из положения на животе;

– возражать, если вы пытаетесь забрать у него игрушку;

– стоять, держась за что-либо, иногда отпускать руки;

– подбирать с поверхности маленький предмет большим и указательным пальцами;

– произносить «мама» или «папа» или другие слова;

– играть в «ку-ку», «ладушки», «мячик»;

– на реплику «дай мне» протягивать вам предмет;

– ползать или ходить, держась за мебель;

Развитие моторики

Водите ребенка по квартире за ручки, если ему это нравится, но не поднимайте высоко его кисти он должен опираться на ваши руки, а не висеть на них.

Еще раз проверьте безопасность квартиры, проследите, чтобы скатерть не свисала со стола, чтобы поднявшийся на ножки малыш не дотянулся до тяжелых или горячих предметов, стулья лучше поставить так, чтобы он не мог их перевернуть.

Сделайте из двух широких картонных коробок (одна из

которых на 10–15 см выше другой) лестницу, набейте их книгами или журналами, чтобы придать им устойчивость. Научи те ребенка забираться и спускаться по импровизированной лестнице на диван и с дивана.

Поиграйте с крохой в прятки и догонялки. Делайте вид, что догоняете его, затем убегайте; пусть догоняет вас на четвереньках.

Соорудите из коробки туннель, побуждайте ребенка проползти сквозь него, зовите с другой стороны, закатите туда мячик, но не настаивайте, если он боится.

Посадите малыша на мяч и, придерживая, слегка покачайте: ему придется напрягать мышцы бедер, спины и живота, чтобы удерживать равновесие.

Продолжайте уделять внимание развитию мелкой моторики. Приготовьте для ребенка стопочку разноцветных тарелочек, снимите верхнюю и протяните ему, проследите, чтобы он взял тарелочку правильно, противопоставляя большой палец указательному. Называйте цвет, форму тарелочек. Позвольте малышу самому разбросать всю стопку.

Развитие сенсорики (органов чувств)

Отнесите кроху в музей, лучше всего в такой, где сохранились старинные интерьеры, роспись на потолке, резная мебель, где много скульптур. Большинство маленьких детей любят и замечают «объемную» красоту: понять и почувствовать живопись намного труднее (это не всем взрослым по плечу). Отправляйтесь туда с кенгурушкой или коляской (в некоторых музеях это разрешено), если малыш утомится, может немного вздремнуть. Такие походы отлично развивают зрение, воспитывают чувство прекрасного, поднимают родителям настроение. Им самим должно нравиться в музее, иначе ребенок почувствует фальшь и ни за что не будет «восхищаться».

В крышке пластикового контейнера прорежьте отверстие, прикрепите на ленту мелкие игрушки, пуговицы, бусины и покажите ребенку, как можно вытягивать гирлянду, ощупывая предметы. При этом называйте характеристики каждого предмета: гладкий, круглый, шершавый, маленький и пр.

Сделайте из старой картонной коробки коробку-сюрприз. Для этого прорежьте отверстие и спрячьте в ней несколько предметов и игрушек. Пусть ребенок достает их. Игрушки периодически меняйте.

Итак, девятый месяц – рубеж, после которого дети переходят от лепета к осмысленным словам.

Прекращается ли лепет при появлении первых слов? Не исключено, что малыши ведут себя по-разному. Но, как правило, отдельные сочетания звуков лепета могут сохраняться и тогда, когда ребенок уже начал употреблять осмысленные слова. Причем лепет утрачивает прежнюю беззаботность, в нем словно «отрабатываются» звуковые контуры будущих слов.

Побуждайте малыша произносить самые простые звукоподражательные слова: «мяу», «гав», «ква» и т. п. Спойте (расскажите) простое стихотворение:

Киска к детям подошла,
Молочка просила,
Молочка просила,
«Мяу!» говорила.
«Мяу-мяу-мяу!»
Дали киске молочка,

Кисонька поела,
Кисонька поела,
Песенку запела:
«Мур-мур-мур».

Едем-едем на лошадке *(скачем на коленях)*
По дорожке гладкой.
В гости нас звала соседка
Кушать пудинг сладкий.

Мы приехали к обеду,
А соседки дома нету.
Две собачки
(котенка, утенка, лягушки и т. д.) у порога
Нам сказали очень строго:
«Гав-гав!» («Мяу-мяу!», «Кря-кря!», «Ква-ква!»).

Распространено мнение, что первое слово, произнесенное ребенком, непременно «мама». Строго документальные записи внимательных родителей подтверждают обратное, обычно это слово не входит даже в первую пятерку. Многие дети начинают произносить «папа» раньше, чем «мама». Во-первых, «п» легче для

артикулирования, но дело даже не в этом (в языках, где это не так, большинство детей тоже начинают называть отца раньше, чем мать). Видимо, когда ребенок только начинает выделять себя из окружающего мира, он все еще воспринимает себя одним целым с матерью, она постоянно рядом. Отец же то появляется, то пропадает из поля зрения, поэтому больше нуждается в том, чтобы получить какое-то наименование. Кроме того, мать постоянно повторяет: «Вон папа пришел», «Где наш папа?» и т. п., про себя же так можно сказать намного реже.

Нужно много и правильно разговаривать с крохой. Но все же этого недостаточно для того, чтобы его словарный запас быстро пополнялся, необходимо сочетать разговоры с действиями и постепенно вовлекать в них ребенка: «Держи куколку», «Погладим зайчика, теперь он будет спать. Покажи, где у зайчика носик, дай мне его». «Наденем штанишки, толкай ножку».

Развитие музыкальных способностей

Для развития и обострения восприятия детьми высоты звуков для детей подойдут различные предметы, помогающие понять это соотношение. Можно строить башенку и петь (чем выше кубик, тем выше звук) или петь и рисовать на вертикально прикрепленном листе: рисуем вверх – голос выше, вниз – голос понижаем. Разговаривайте за разных животных высоким и низким голосом (например, за маленькую птичку, за медведя-папу из сказки «Три медведя»).

Попробуйте изобразить при помощи ударных инструментов диалог: «бом-бом» – говорит один барабан, «бом-бом-бом» – отвечает другой, а колокольчик им подпевает: «динь-динь», «динь-динь-динь».

Добиться того, чтобы ребенок запомнил какую-то песенку, можно, часто повторяя ее. Но чтобы повторение не было скучным, попробуйте петь ее по-разному: отхлопывая вместе с ребенком ритм, танцуя, сидя, стоя, громко, тихо, вместе с собачкой, зайцем, весело, грустно, взявшись за руки.

Например, песенку про божью коровку, можно петь, изображая божью коровку: погрозите ей пальчиком: «Только не горелого!», в другой раз подыграйте на каком-нибудь инструменте или потряхивайте самодельной баночкой, наполненной крупой. Изображение того, о чем вы поете, стимулирует также подражательные способности ребенка.

Божья коровка,

Черная головка,
Улети на небо,
Принеси нам хлеба,
Черного и белого,
Только не горелого!

Развитие мышления

Малыш постепенно начинает соотносить реальный предмет и его изображения. Учите ребенка сравнивать игрушку или предмет и его изображение на картинке. Старайтесь выбирать картинки, приближенные к действительности. Очень хороши фотографии: рассматривая лица своих близких, малыш начинает узнавать их.

Не забывайте про игрушки, которые помогают малышу соотносить размеры предметов, – пирамидки, матрешки, кубики, коробочки с прорезями для определенных фигур, рамки-вкладыши.

Глава 10
Десятый месяц

I Юследние месяцы первого года жизни – пора интенсивного психического развития ребенка и совершенствования движений. Ваш малыш все заметнее овладевает вертикальной позицией – он довольно устойчиво стоит, держась за опору одной рукой, а другой может свободно действовать, например доставать игрушки с полок, открывать ящики, дверцы тумбочек. Будьте осторожны! Не оставляйте ребенка без присмотра – ведь и секунды ему достаточно, чтобы потянуть, допустим, скатерть и опрокинуть на себя горячий чайник…

Координация движений совершенствуется в играх. Малыш подолгу сосредоточенно открывает и закрывает матрешку или какую-нибудь коробку, старается поставить кубик на кубик. Игра очень долго остается для ребенка его первым «университетом», школой жизни. Она же может служить и своеобразным тестом, показателем уровня физического и психического развития малыша. Так что присматривайтесь к тому, как играет ваш ребенок, помогайте ему, играйте вместе с ним. В этом возрасте обязательно практикуйте занятия с простым сюжетом: «покормите» вместе собачку или мишку, искупайте и запеленайте куклу, покажите, как уложить ее спать. Все действия с игрушкой «проговаривайте», объясняйте, но обязательно старайтесь вовлечь малыша, например, протяните игрушку, попросите ее покачать, спрятать, покормить и т. д.

Некоторые дети на десятом месяце учатся стоять и ходить самостоятельно, в крайнем случае, держась за мебель. Вот и наступило время, когда можно дни напролет играть в игру «Иди к маме!» или «Иди к папе!». Но не торопите события, не расстраивайтесь, если ваш малыш пока не умеет этого. Зато он, наверняка, сможет:

– стоять, держась за что-либо;

– пытаться встать из сидячего положения;

– возражать, если вы пытаетесь забрать у него игрушку;

– произносить «мама» или «папа» или «дай» (а возможно, другое слово);

– играть в «ку-ку», пить самостоятельно из чашки.

– самостоятельно садиться из положения на животе;

– играть в ладушки (хлопать в ладоши) или махать рукой на прощание;

– подбирать с поверхности маленький предмет большим и

указательным пальцами;

Развитие мышления

Продолжайте занятия с игрушками, которые помогают малышу соотносить размеры предметов – пирамидками, матрешками, кубиками, коробочками с прорезями для определенных фигур, рамками-вкладышами, стаканчиками. Вначале можно использовать два-три предмета: поставить стаканчик, под которым спрятаны еще два, перед ребенком. Снимайте их по очереди, показав самый маленький, затем снова прикрывайте, приговаривая: «Давай найдем, что у нас прячется… теперь спрячем…» Постепенно увеличивайте число предметов.

Затем можно заняться раскладыванием, например, вкладывать предметы разного размера (но одинаковые по форме и по цвету) в мисочки: маленький в маленькую, большой в большую и т. д.

Возьмите несколько коробок разного размера и формы, лучше с прикрепленными к ним крышками, и набор маленьких игрушек. Складывайте маленькие предметы в коробки, закрывайте их крышками, затем открывайте и доставайте содержимое, комментируя: «Это шарик, он железный, поэтому тяжелый».

Развитие моторики

Продолжайте тренировать вестибулярный аппарат крохи. Многие дети боятся оторваться от опоры, потому что им трудно удерживать равновесие, стоя лишь на ногах. Раскачивайте кроху, кружите его, поднимайте вверх, опускайте вниз, посадите к себе на плечи и наклоняйтесь с ним в разные стороны (естественно, держите) – это укрепляет мышечный корсет и развивает вестибулярный аппарат.

Учите малыша вставать на ножки. Держась за вложенные в кисти ребенка кольца, разведите его руки в стороны и вверх до уровня ушей. Малыш поднимает голову, затем встает на колени, а потом, опираясь на одну согнутую ногу, встает во весь рост. Вместо колец можно дать и свои пальцы.

Поделайте с крохой наклоны. Поставьте его спиной к себе, прижмите к своему животу. Одной рукой придерживайте его ножки в области коленей, предупреждая сгибание, другую положите на живот для поддержки туловища. Попросите ребенка достать любимую игрушку, лежащую перед ним на столе. Малыш

при этом наклоняется, не приседая.

Придерживайте ребенка и делайте с ним вместе приседания. Возьмите его за ручки и побуждайте присесть на корточки, а затем встать. Большинству детей присесть, да и вообще согнуть ноги в коленях, после того как они научились выпрямлять ноги и вставать, не так просто. Следите, чтобы ноги ребенка твердо стояли на полу, а колени были разведены в стороны. Если вы будете приговаривать при этом: «Вот мы сели на качели, вверх летели, вниз летели!»– это упражнение превратится в веселую игру.

Поиграйте с малышом в «тачку» (вы держите его за ножки, побуждая идти на руках) и «бокс» (ребенок сидит, а вы его ручками имитируете выбросы боксера, можно дать ему в руки кольца и тянуть за кольца).

Не забывайте про пальчиковую гимнастику и массаж ручек. Ее нужно делать каждый день, и лучше не один раз. Известно, что пальцы рук наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные. Восточные медики установили, что массаж большого пальца повышает функциональную активность мозга, массаж указательного пальца положительно воздействует на состояние желудка, среднего – на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце.

Исследования отечественных физиологов также подтверждают связь развития рук с развитием мозга. Работы В. М. Бехтерева доказали влияние манипуляции рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Известно, что даже такие простые упражнения, как «ладушки», «Сорока-белобока», «Коза рогатая» и другие, не просто развлечения для малышей. Каждый пальчик руки имеет обширное представительство в коре больших полушарий мозга. Мелкая моторика и точное артикулирование звуков находятся в прямой зависимости: чем выше уровень двигательной активности рук, тем лучше развита речь. Массируйте ручки ребенка, разгибайте и загибайте пальчики, массируйте каждый, особое внимание уделите большому пальчику. Делайте круговые движения по каждой ладошке.

Поочередно разгибайте и пригибайте пальчики к ладошке своей рукой, пока малыш не может сам, приговаривая:

Раз, два, три, четыре, пять —
Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять —
В домик спрятались опять.

Разгибайте пальчики ребенка, потом энергично пошевелите ими. Сопровождайте действия словами:

Ну-ка, братцы, за работу.
Покажи свою охоту.
Большаку дрова рубить,
Печи все тебе топить,
А тебе воду носить,
А тебе обед варить,
А тебе посуду мыть.
А потом всем песни петь,
Песни петь да плясать,
Нашу детку забавлять.

Кончиком большого пальца поочередно касайтесь кончиков других пальцев, приговаривая:

Я здороваюсь везде —
Дома и на улице.
Даже «Здравствуй!» говорю
Я соседской курице.

Покажите, как указательный и средний пальчики «ходят» по столу:

«Топ-топ-топ!» – топают ножки.
Мальчик ходит по дорожке.

Развитие сенсорики (органов чувств)

Дети в этом возрасте продолжают активно исследовать окружающий мир, используя все сенсорные возможности, они ощупывают и перебирают, тянут в рот, облизывают. Не запрещайте этого; конечно, желательно, чтобы малыша окружали чистые предметы, но отнюдь не стерильные (остатки дезинфицирующих средств могут представлять большую опасность, чем сушка, упавшая на пол, которую ребенок

«затащил» в рот). «Подбрасывайте» малышу предметы и вещицы, сделанные из разных материалов. Под присмотром можно дать пощупать и исследовать ракушки, стекло с неострыми краями, кусочек мрамора, деревяшку и т. п. Называйте каждый материал, объясняйте, что это за предмет, разговаривайте с крохой.

Возьмите шнур и нанижите на него несколько кубиков, шаров или других фигур со сквозным отверстием. Пусть ребенок видит, как вы это делаете, а затем вместе снимайте фигурки со шнура.

Развитие коммуникативных способностей и речи

Когда малыш произнесет первое слово, во многом зависит от частотности ситуаций, в которых слово задействовано (если, например, у вас есть бабушка и вы постоянно говорите: «Вот баба», «Где баба», «Иди к бабе» и т. д., это слово одним из первых войдет в активный словарь ребенка, тем более что у него очень простая артикуляция). Старайтесь почаще и в разных контекстах произносить простые слова.

Кроме того, старайтесь мотивировать малыша к «разговорам». Собственный словарный запас ребенка пока еще невелик, но речь родителей он понимает все лучше и лучше. Побуждайте его выражать свои желания не жестами и тем более не криками, а словами: «Скажи “дай!”», «Скажи “Ляля”».

От невозможности для малыша выйти из затруднительного положения, не употребив это слово (например, невозможно показать на предмет и т. д.), зависит, старается он что-то сказать или нет. Если можно обойтись без слов, ребенок не спешит переходить к словесным знакам. Подтолкните его немного: моделируйте ситуации, в которых он будет вынужден объясняться «по-человечески», разыграйте непонимание, задавайте вопросы, а за любую попытку преувеличенно хвалите. Малыш постарается снова добиться вашей похвалы.

Развитие музыкаАьных способностей

Очень хороши песенки, в которых есть чередование ритма (то быстро, то медленно). Пусть ребенок проживает ритм в движении – если вы поете медленно, то и танцуете, идете, «скачете» медленно, если ритм ускоряется, то и движения усиливаются и ускоряются:

Ехал пан, ехал пан

Шагом, шагом, шагом, шагом. (*медленно*)
Ехал пан, ехал пан
Рысью, рысью, рысью, рысью. (*быстрее)*
Ехал пан, ехал пан
Галопом, галопом, галопом, галопом, *(еще быстрее)*

Но-но, но-но,
Веселей,
Но-но, но-но,
Поскорей. *(медленно, подгоняем лошадку)*
Едет лошадка (*начиная с этой строчки быстро – послушалась лошадка)*
По дорожке гладкой
И везет лошадка
Маленьких ребят.

Любят малютки,
Любят смех и шутки,
С песней веселой
Едут в детский сад.

Глава 11
Одиннадцатый месяц

Малыш в этом возрасте с удовольствием подражает звукам и действиям. Не забывайте про материал для подражания: показывайте, «как собачка лает», «как зайка прыгает». Многим детям уже доступны сюжетные действия – они могут «покачать лялю», «покормить мишку», «показать глазки». Играйте с малышом, он уже сам протягивает ручку, чтобы ему сделали «Сороку», кладет один кубик на другой, разбирает и пытается собирать пирамидку, открывает и закрывает дверцы. Многие дети в этом возрасте много лепечут, бормочут и распевают, словно говорят на придуманном языке. Поощряйте их речевую активность – разговаривайте, задавайте вопросы.

На одиннадцатом месяце (а у многих и раньше) у малыша появилось множество желаний, от которых он не собирается отказываться. Переключить его внимание становится практически невозможно, причем желания возникают всюду – на детской площадке, дома и в магазине. От чего-то он отказывается с небывалой настойчивостью, например, выплевывает еду, которая ему не по душе (кое-кто научился это делать раньше). Ребенок может активно пользоваться словом «дай!» и очень обижается, если не получает требуемое. Кроме того, он может отобрать у соседского карапуза игрушку, стукнуть его или толкнуть.

«Исследователь» карабкается все выше – тянет вазы и исследует музыкальный центр.

Самые «продвинутые» закатывают первые истерики с выгибаниями и катанием по полу. Родители в ужасе: «Когда это его так избаловали? Пора вводить запреты!» И сыплются на карапуза первые «нельзя». Однако будьте осторожны, детское сознание может воспринять лишь несколько запретов, перегружать его бесполезно. Дети, которым все запрещают, у которых подавляют все первичные формы негативизма, в дальнейшем оказываются *безынициативными,* неспособными занять себя или придумать игру. Их воображение либо крайне обеднено, либо, напротив, проявляет себя буйно, неупорядоченно и непродуктивно. Частые запреты и переключение внимания ребенка с его собственных наивных задумок на другие цели ломают тонкий механизм формирующейся в этом возрасте детской инициативности.

Психологи вывели формулу:

«Возраст ребенка х 2 = количество запретов».

То есть к году может быть не более двух серьезных запретов типа: «Книги рвать нельзя! Бить людей нельзя! Нельзя трогать газовую плиту!»

А лучше уберите все, что не должно, по вашему мнению, попасть ребенку в руки, или научите, как этим пользоваться. Учите крошку регулировать отношения с другими людьми: можно не драться, а меняться, можно злиться, но при этом лучше лупить по мячу. Предупреждайте об опасностях словом «опасно», произносите его с тревогой в голосе.

С другой стороны, если запретов вообще не существует, а любое абсурдное требование выполняется, то *страдает способность малыша различать пригодность и целесообразность его инициатив* – он оказывается полностью дезориентированным: «Что хорошо, а что плохо?» Ему не на что опереться в своих действиях, он не понимает меры правильности своих поступков, поскольку лишен необходимого «ограничителя» своих желаний – запрета.

Развитие сенсорики (органов чувств)

Вырежьте парные предметы одного размера, например рукавички, наклейте на рукавицы ткани разного цвета и фактуры. Попросите малыша подобрать пару к рукавичке, которую вы показываете, пусть хорошенько ощупывает ее.

В таз или большую миску с любой крупой можно набросать мелких игрушек, монеток и т. п. Объясните малышу, как их раскапывать. Пригодится мельница для песочницы (ребенок будет наблюдать, как крутятся колеса, когда что-то сыплется).

Поиграйте в мельника и пекаря. Возьмите муку и крахмал, в муку можно добавлять воду и наблюдать, как она превращается в «месиво». Ребенка лучше посадить в ванной, где будет легко убрать.

Насыпьте в один из ящичков в кухонном шкафу слой манки. Открыв его, малыш сможет рисовать пальчиком; легонько встряхните ящик – «лист» снова чистый.

Развитие моторики

Ребенок уточняет движения своих ручек. Предложите ему крупную мозаику, грибочки, ножки которых нужно втыкать в

отверстия в доске, или счетные палочки и банку с пластиковой крышкой. Проколите в крышке отверстия, куда можно проталкивать эти палочки (это могут быть также макароны любого диаметра, монетки, плоские пуговицы и т. д.) Покажите ребенку, как нужно бросать (лучше, когда банка прозрачная и малыш видит, куда проваливаются сокровища), затем открутите крышку, вытряхните содержимое, закрутите снова. Повторив это несколько раз, вы удивитесь: ребенок протянет вам банку, когда все предметы уже там, чтобы вы снова их извлекли, а совсем скоро научится доставать их сам.

Можно налить в миску воды и бросить туда кусочки пробки, веточек, шарики для пинг-понга и т. п. Предложите малышу с помощью маленького сита с ручкой выловить все эти предметы и сложить их в тарелку, стоящую на подносе справа от миски. Не беда, если малыш будет вначале ловить руками.

Научите ребенка перекатываться по полу. Перекатите его на бок, а затем и дальше. Смените направление и перекатывайте обратно, постепенно увеличивая количество перекатываний без остановки.

Научите его кувыркаться. Осторожно наклоните малыша, заставляя его опуститься головой на мягкий мат, и, одной рукой пригибая его голову, а другой – придерживая за бедра, перекувырните. Сначала делайте это очень медленно.

Если ребенок пока боится ходить, помогите ему. Например, когда он стоит возле опоры (маленького стульчика), немного потяните эту опору на себя, стоя лицом к малышу, так, чтобы он оказался в неудобном положении и попытался вернуться в удобное положение, то есть сделать шажок.

Пробуйте поставить ребенка на расстоянии вытянутой руки, на мгновение отпускайте, а затем возобновляйте поддержку, постепенно увеличивая расстояние. Сначала он будет падать в ваши руки, а затем сделает маленький шажок.

Не забывайте, что упражнения на кольцах укрепляют мышцы туловища и развивают вестибулярный аппарат, а это необходимо при освоении навыка ходьбы, так что кольца в детской очень пригодятся.

Научите малыша самостоятельно вылезать из картонного ящика большого размера, высоко подняв ногу, и залезать.

Если ребенок уже хорошо ходит, научите его ходить по балке. Ставить ноги в одну линию очень сложно, возможно, для усвоения этого упражнения понадобится 2–3 месяца.

Ваш малыш, скорее всего, будет с удовольствием вышагивать вверх и вниз по ступенькам, держа вас за руки. Большинство лестниц слишком высоки для ребенка, так что страховка

необходима. Поучите его спускаться безопасно, сползая вниз, животом к ступеням. Хорошо, если есть возможность потренироваться на лесенке с не очень высокими ступенями, обычно дети помогают себе руками.

Развитие мышления

Обращайте внимание ребенка на сходства и различия предметов: «У киски хвостик, у собачки тоже хвостик, у киски глазки, носик, у Маши тоже носик, глазки, а хвостика нет», «Это красный кубик, а это красный шарик, шарик можно катать, а кубик нет», «Это машина грузовая, а это легковая, это утка-мама, она большая, а ее детеныш, утенок, маленький».

Подберите картинки, на которых изображены мамы и детеныши, а лучше – вся семья – кот, кошка и котенок.

Поищите домик изображенного животного. Для этого нужны парные картинки: собака и будка, лиса и нора, лягушка и пруд.

Расскажите, чем любит лакомиться зайчик (белочка, медведь). Подготовьте изображения животных и соответствующих лакомств.

Возьмите две пирамидки – одну с круглыми кольцами, другую с квадратными «кольцами» (одинаковыми по цвету). Поочередно снимите все колечки с обеих, выложите две дорожки из разных колечек, затем соберите пирамидки.

Развитие коммуникативных навыков и речи

Продолжайте задавать ребенку вопросы. Целью ваших вопросов должно стать не получение информации (это пока еще невозможно), а побуждение малыша. Вопросы могут быть такие: «Мы сейчас будем кушать, да? А потом пойдем гулять?» «Где папа?», «Где у Миши глазки?» Побуждайте кроху повторять какие-то действия: «Как ты ножками топаешь?», «Как куколку спать укладываешь?», воспроизводить звукоподражания: «Как коровка мычит?», «Как ежик дышит?» и т. д. Обращайтесь к ребенку с просьбами: «Принеси мячик», «Дай носочек», «Поставь мишку на полку». Не удивляйтесь, малыш все понимает и в состоянии выполнить ваши просьбы.

Конечно, все дети разные, но существует стандартный набор понятий, который ребенок должен освоить в первую очередь. Это окружающие малыша люди (мама, папа, деда, тетя), птицы и животные, игрушки, еда (каша, суп, чай), купанье, предметы в

доме, одежда, прогулка, некоторые намерения (дай, на, еще), согласие-несогласие, исчезновение чего-либо, транспорт, оценки (большой, маленький, хороший, плохой), естественные потребности, падение чего-нибудь, осуждение поступка, запрет. Не забывайте чаще произносить эти слова, добивайтесь, чтобы ребенок вас понял и начал повторять за вами.

Выделяйте голосом необходимые вам слова: «Вот *машина]», «Машина* красная», *Машина* едет».

Развитие музыкальных способностей

Покажите малышу, как можно играть на разных музыкальных инструментах дуэтом (или в группе, если у вас есть друзья или вы ходите на развивающие занятия). Например, возьмите бубен (можно два, потому что один из них ребенок возьмет в руки, стараясь исследовать его, он будет смотреть, как вы бьете в бубен), подберите ритмичную музыку или спойте песенку. Стучите в бубен, пританцовывайте, поощряйте любую попытку малыша подражать вам. Проделывайте то же самое с барабанчиком, металлофоном, маракасами. Помогите ребенку почувствовать разницу между звуками, подбирайте подходящие мелодии. Колокольчик совсем не похож на барабан – колокольчик звенит, а барабан гремит и т. д. «Сейчас мы будем играть на барабанчиках, это топает медведь, а теперь позвеним колокольчиками, это скачут лошадки».

Учите малыша «танцевать» (это можно делать и сидя) покачиваться из стороны в сторону под музыку, хлопать в ладоши, крутить ручками фонарики.

Глава 12
Двенадцатый месяц

Почти год развития ребенка позади. Казалось бы, должно стать намного легче и физически, и эмоционально: кроха так вырос, многое умеет, научился самостоятельно ползать или ходить, понимать обращенную к нему речь, даже отвечать, заниматься с книжками или игрушками. Но вдруг неожиданность: последний месяц может стать гораздо более трудным, чем все предыдущие. Начинается непонятное нытье, проявляется гипертрофированная привязанность к маме, невозможно даже в туалет отлучиться, у ребенка непредсказуемо меняется аппетит и сон (ему никак не определиться, сколько же раз в день нужно спать, поэтому, поспав полчаса, он вскакивает, а потом ходит, как сомнамбула).

Оказывается, у малыша кризис первого года жизни. Ребенок начинает выделять себя в окружающем мире, противопоставлять себя другим, у него возникают первые акты протеста, оппозиции. Реакцией на запреты и отказы может быть регресс поведения, ребенок как бы возвращается к более раннему периоду (когда он бросается на пол, барахтается, отказывается ходить и т. д.) или проявляет агрессию. Становится трудно переключить его внимание на другой предмет, отобрать что-то. Он требует! Именно требует, настаивает на своем! Его повышенная «липучесть» как раз объясняется тем, что он начинает понимать свою отдельность и действительно по-настоящему очень боится остаться без мамы.

Любой кризис в развитии отличается от простого непослушания, это непростой для детей этап, а значит, и реакция родителей должна быть другой, более гибкой. Если же пытаться сдержать активность и самостоятельность малыша, проблемы и частые конфликты будут только нарастать. Через кризисы развития проходит каждый из нас, вот только сроки их наступления, длительность и глубина у всех разные. В том-то и заключается сущность процесса развития, что путь от одного возрастного этапа к другому лежит через кризис. И кризис – толчок новых качеств на каждом из этапов.

Во время кризисов (которых впереди еще несколько) происходит перестройка социальных взаимоотношений личности ребенка и окружающих людей, переосмысление своего *«я»* и авторитетов (матери, отца и т. д.). Кризис обновляет личность.

Если нет проявлений кризиса, это не всегда хорошо и может

означать, что на предыдущих этапах не освоены какие-то важные формы деятельности, не развиты в полной мере какие-то психологические качества. Не было бы кризисов – не было бы самого процесса развития.

К году малыш проделал огромный путь в своем развитии. Если ребенок еще не ходит самостоятельно, то уж наверняка он умеет это делать, держась за мебель, или отлично ползает. В его словарном запасе два-три слова, у некоторых вундеркиндов больше. Он научился выражать свои желания не только плачем, но и жестами, и словами. Он умеет общаться, выполняет ваши просьбы, показывает какие-то разученные действия, знает имена нескольких людей и может показать на них, настаивает на своих желаниях (которых у него предостаточно), катает мячик, самостоятельно пьет из чашки. Если вы помогали ему, он почти самостоятельно забирается на горку, скатывается с нее, строит пирамидку, проталкивает мелкие предметы в дырочку, ест ложкой.

Развитие сенсорики (органов чувств)

Если вы до сих пор не попробовали, создайте с крохой его первые художественные шедевры.

Вы можете предложить малышу восковые мелки, покажите, как нужно рисовать. Если хочется разнообразия, купите первую раскраску. Она должна быть очень простой – с одной крупной картинкой на странице, например лягушкой, цветком или солнышком. Покажите, как раскрасить лягушку зеленым, цветок красным, а солнышко желтым. Может быть, вам понравится раскрашивание каких-то вещиц (сделанных из того же теста) или рисование на специально отведенной стене (можно приколоть лист ватмана или обоев с обратной стороны), в ванной на кафеле. В зависимости от того, с чем ребенок умеет обращаться, можно дать краски для пальчиков (варенье, оставшуюся от завтрака кашу и т. п.).

Можно сделать аппликацию. Намажьте лист бумаги клеем (ПВА), потом вместе наклеивайте кусочки ткани или бумажки.

Слепите скульптуру из теста. Для этого смешайте муку, соль, воду, немного растительного масла, можно добавить краску. Съесть его ребенок не захочет: оно слишком соленое, зато хорошо мнется, пластичное, фигурки быстро застывают. Украшать можно макаронами, зернышками, пуговицами, ракушками и т. п.

Развитие моторики

Покажите малышу, как можно проталкивать толстую (лучше деревянную) иглу в отверстие, нанизывать фигурки (скорее всего, у него пока хорошо получается только снимать), шнуровать ботинок.

Помогайте ребенку совершенствовать навыки ходьбы, ходите с ним по пересеченной местности (по лугу, где встречаются кочки, камешки, ямки); научите его ходить по наклонной плоскости (вверх и вниз), если нет подходящей горки, используйте наклонную доску.

Научите его кувыркаться, приседать, перешагивать через препятствия, подпрыгивать, висеть на турнике, ходить по бревну, спрыгивать вниз с небольшой высоты, качаться на качелях и кататься с горки, карабкаться по лестнице. Возможно, не все получится сразу, не расстраивайтесь, повторяйте упражнения.

Развитие мышления

Сделайте рамку с окошечками для одной фигуры разного размера, например для кружочков. Ребенок должен найти соответствующее размеру фигурки окошечко.

Приготовьте по пять больших и маленьких фигур (кругов или квадратов, треугольников, овалов), попросите ребенка накрыть большой фигурой маленькую; обратите внимание, что за большой фигурой не видно маленькую, спряталась.

Собирайте и разбирайте вместе матрешку.

Поставьте перед ребенком баночки разных размеров с закрытыми крышками. Предложите ему открыть баночки, а потом закрыть, правильно подобрав крышки. Если дать их сразу открытыми, это усложнит задачу.

Если взять несколько пирамидок разного цвета (начните с красного, синего и желтого), можно учиться сортировать колечки одного цвета.

Выкладывайте дорожки из колечек разного цвета, затем в дорожках можно соблюдать определенную последовательность: от большего к меньшему, от меньшего к большему.

Развитие коммуникативных навыков и речи

Имейте в виду, ребенок осваивает значения слов постепенно, сначала они связаны для него с определенной ситуацией. В течение какого-то времени все слова используются малышом как имена собственные: мячик для него – это именно этот

конкретный маленький синенький мячик, а не мячик вообще, а киса – это только его плюшевый игрушечный котенок. Осмысление значений слов вызывает много трудностей: не так легко незрелому уму классифицировать предметы и явления. Вот, например, маленькое существо, которое ведут на поводке, по размеру и цвету похожее на вашу кошку. Можно ли его назвать кисой? Мы о таких вещах просто не задумываемся, кошку с собакой не перепутаем, и наличие пяти одинаковых мячиков не поставит нас в тупик: «Какой же из них собственно мячик?» Помогайте малышу разобраться: показывайте разные мячики или зайчиков, описывайте их свойства: «Этот большой, этот маленький, этот зеленый», сравнивайте, рассказывайте. Купите детскую энциклопедию, показывайте в ней картинки с разными породами собак и т. д. Не забывайте описывать то, что видите на прогулке: «Это ворона полетела, слышишь, как каркает: “кар-кар”, ворона – птица, птицы летают».

Именно из-за постепенного усвоения значения часто в речи совсем маленьких детей можно наблюдать явление «перехлеста» установленных в мышлении границ (сверхобобщение, или, как называют это явление лингвисты, сверхгенерализацию). Например, ребенок может назвать кисой и болонку, и любую собаку или вообще всех животных. А «кар-кар» – это не только ворона, но и любая птица или воздушный шарик. Малыш впоследствии может сказать, что «эту реку зовут море»: или спросить: «Как зовут эту селедку?» Это абсолютно нормально, не спешите подозревать вашего ребенка в глупости, уж слишком сложно объединяются в классы разные явления в нашем мире. Разговаривая с малышом, мы как бы принимаем его позицию, говорим как можно конкретнее (например, не о мячиках вообще, а об определенном, не называем свою маму мамой, а спрашиваем: «Где наша бабушка?», и это правильно: не готов он сразу понять такие абстрактные вещи, лишь со временем он узнает, что для него это бабушка, для его мамы – мама, для папы – Людмила Георгиевна, а для дедушки – Люда.

По наблюдениям исследователей детской речи, если в репертуаре ребенка от 1 до 25 слов, то среди них 45 % сверхгенерализованных, если от 26 до 50, то – 35 %, если от 51 до 75, то – 20 % и т. д. Постепенно дети уточняют значения слов, а число «сверхобобщений» уменьшается. Это абсолютно нормальный процесс.

Пока ребенок еще не умеет строить высказывания, его средства для выражения сложных мыслей ограничены. Поэтому, когда малыш говорит: «Папа», указывая на отцовский ботинок или цветы, которые папа подарил маме, не спешите его

поправить, дело, конечно, не в том, что он думает, будто цветы – это то же самое, что папа, просто ребенок пытается выразить общую идею данной ситуации. Вместо «Да ты что, какой же это папа?» лучше скажите ему в ответ: «Правильно, это папины ботинки», «Правильно, папа цветы купил».

Развитие музыкальных способностей

Попробуйте сыграть в игру: возьмите любой небольшой предмет, который хорошо помещается в руке ребенка, и дайте ему этот предмет вместе со звуком (высоким или низким). Малышу нужно вернуть предмет и звук вам. Можно сначала поиграть с кем-то из взрослых, пусть ребенок понаблюдает за процессом. Если он правильно возвращает звук, то вы ему даете следующий. Затем поменяйтесь ролями, малыш передает вам предмет со звуком, а вы его возвращаете.

По-прежнему пользуйтесь любым случаем слушать хорошую музыку, делайте это активно вместе с ребенком, танцуйте и подыгрывайте на разных инструментах.

Если в доме есть пианино, играйте несложные мелодии, покажите малышу, где на клавиатуре «топает слон», а где «поет птичка».

Не забывайте про дудочку: дуя в нее, ребенок развивает и правильное речевое дыхание.

Заключение

Сегодня на прогулке мы разговорились с мамой пятилетнего мальчика, при этом мой восьмимесячный сынок, который уже научился ходить и рвется на землю, на горку и на качели, хохотал и заигрывал с мальчиком, пока мы беседовали с его мамой. Мимо проходила мама с колясочкой, малыш в коляске спал. Общительный, разгорячившийся игрой с моим сыном пятилетний мальчуган бросился к коляске. Однако мама младенца заметила: «Мы еще не готовы общаться, мы маленькие». – «Сколько же вам?» – спросила я. Ответ был: «Девять месяцев».

Я задумалась – как же это выходит? Мой сын младше, но мне в голову не приходит сказать, что он не готов общаться.

Все дело в стереотипах. Их нужно отбросить и верить в своего ребенка. Без веры и определенной доли смелости ничего не получится. Вернее, получится, да не так.

Я очень занятая мама. И всегда такой была. Я никогда не могла гулять со спящим ребенком на улице. Мне удобнее, когда он спит дома, в это время я могу заняться своими делами или старшими детьми. А гуляем мы, только если он бодрствует, а значит, неизбежно смотрит, участвует во всем, что происходит, будь то поход в магазин или случайная встреча.

Как только наступило лето, мы стали ходить на детские площадки. Когда моя спина начинает отниматься, его катают, качают старшие дети или папа. Иногда он просто наблюдает, что делают другие малыши. Не удивлюсь, если он будет хорошо играть в футбол: его очень интересует, как это делают ребята.

На развивающие занятия и в бассейн, а также на французский мы ходим целенаправленно с трех месяцев. Дома не хватает систематичности, а иногда и сил заниматься. Когда сыну было два месяца, я не сомневалась, что он будет участвовать в специальной елке для малышей, я сама сшила ему маскарадный костюм.

Он узнает все песенки, которые мы поем на занятиях, любит слушать сказки, для восьмимесячного ребенка у него отлично развита моторика – и мелкая, и крупная.

По большому счету, для детей до трех лет нет границы между занятием и повседневным процессом познания. Особенно, если занятие насыщено разными элементами сенсорики и в нем задействуются все каналы восприятия ребенка. Устают мамы (по себе знаю): это тяжелый физический (с ребенком на руках попляши, да поскачи, да еще 2 часа, а еще доберись с ним до детского Центра, одень и раздень) труд, гораздо легче в

колясочке «замурованного» покатать, чем крутить перед его носом колеса, катать шарики, засовывать руки в крупу, размахивать перед глазами сеном, отмывать от красок, выплясывать в хороводах и пр.

Однако оно того стоит – результат в этом возрасте почти мгновенный!

Раньше ребенок из колыбели почти всегда попадал в разновозрастную детскую среду, в которой он учился играть, осваивал ролевые отношения, социализировался. Сейчас малыша развлекает мама, иногда папа, бабушка или дедушка. Других детей он видит редко, и такой настоящей детской жизни, когда ребенок наблюдает, как и что делают другие дети, как играют, у него просто нет.

Утеряна и «мамская» традиция – почти не передаются знания, как ребенка тетёшкать, какие петь колыбельные, как пестовать, какими потешками тешить и как растить малыша.

Мне кажется, с этим связано появление Центров развития, клубов, где мамы могут не только развивать ребенка, но и «подсмотреть», какие игры и игрушки ему нужны, как петь песенки, почерпнуть какие-то знания по его воспитанию, обсудить насущные проблемы между собой, а если нужно, задать вопрос специалисту.

Кроме того, и сами малыши сильно изменились, их познавательный интерес трудно удовлетворить дома (хлева, сарая, гаража, леса и луга ведь рядом нет). Приходится либо создавать в квартире настоящую развивающую среду, разрешить крутить и откручивать, месить и размазывать, вываливать, рассыпать, либо (что в конце концов и делают многие мамы) – посадить у компьютера и телевизора, либо, как вариант, днями гулять на скучных, однотипных детских площадках, с вожделением ожидая, когда же придет время отдавать ребенка в детский сад. Так, глядишь, и время до трех лет пролетело – самое продуктивное и важное время.

Другой вариант: все-таки осмелиться и начать ходить с малышом в музеи, бассейн, на развивающие занятия, в гости, в кафе, путешествовать. Как минимум уйдет лишнее беспокойство, а ребенку будет просто некогда болеть.

Жизнь потечет совсем по-другому. И жизнь мамы, и жизнь ребенка. Вам обоим больше не будет скучно! Никогда!